



こうえんじにゅーす

高円寺NEWS

『TOKYO 2025 DEAFLYMPICS』

ちゅうもく
注目！



11月15日～11月26日開催

とうきょう かいさい
東京2025デフリンピックが開催されます！！杉並区在住の選手を皆さんの力で応援しましょう

かめざわ りほ
亀澤 理穂 選手

すぎなみくざいじゅう
杉並区在住
デフ卓球日本代表



こんかい かいめい しゅつじょう
今回で5回目の出場になります。

これまでの道のりは、簡単じゃなかったけれど
たくさんの応援と、仲間の笑顔に支えられてここ
まで来ました。

ずっと心の中に残っていた“忘れ物”の金メダル。
今度こそ、笑顔で胸に抱いて帰りたいと思います。
みんなの想いをラケットに込めて、一球一球、大切
に戦いますので応援よろしくお願いします！！

おしでふアスリート！

いとう たまさ
伊藤 碧紀 選手

すぎなみくざいじゅう
杉並区在住
デフビーチバレーボール
日本代表



はつしゅつじょう
デフリンピック初出場。

ビーチバレー日本代表として全力で挑みます！

一球一球に気持ちを込め、仲間と共に最後まで
諦めず戦い抜きます！

ほんにん いだ
ご本人からメッセージを頂きました。



デフリンピックとは、デフ+オリンピックのこと。「デフ」は英語で「耳がきこえない」という意味です
今年は100周年の記念すべき大会で、日本で初開催になります

デフリンピック運営委員会の方に聞きました

「デフリンピックの見どころは？」

聴力に頼らず、視野の広さや、視線、手話言語などの
コミュニケーション方法を使い、相手に挑む姿は圧巻です

くわしくは、こちらをご覧ください

とうきょう
東京2025デフリンピックホームページ →



観る・踊る・応援する
楽しみ方は、あなた次第
みんなでおどろう！

「しゅわしゅわ

☆デフリンピック！」

とうきょう
東京デフリンピック応援のため
に作られた歌と手話です



住んでいた町に帰りたい

地域に住む一人ひとりにできることは？

入院

皆さんは、『社会的入院』という言葉を知っていますか？
これは、うつ病や統合失調症等により入院した後に、治療の必要性が低く退院できるにもかかわらず、長期間にわたり入院し続ける状態をいいます。

長期入院の障害者に対し、すまいるの相談員やピア(当事者)が、『地域移行プレ事業』として、退院への動機付け支援をしています。
しかし、それだけでは退院が進まないのが現状です。
地域に住む一人ひとりだからこそ、できることがあります。

長期入院
(社会的入院)

治療が終わったのに退院できない主な理由は、次のようなものです。

本人の不安

地域の理解

入院が長くて
近所に知り合いが
いなくなった

家族の元に
帰れない

部屋を貸して
もらえない

近所の反対

退院

地域移行プレ事業

病院を訪問

ピアが経験を話し、
不安を共感

体験外出
体験外泊

部屋探し

近所に障害がある人が住んでいると、不安に思う人もいられるかもしれません。
しかし、退院の時は、杉並区の行政を中心とした専門職が、支援チームをつくり、地域での暮らしをサポートしています。
もう一歩退院へと進めるために、地域に住む一人ひとりの力がが必要です。ぜひ挨拶をして、顔見知りになってください。

退院にあたっては、
地域に支援チーム
をつくります

杉並区

基幹相談支援センター、
障害福祉サービス係等

すまいる(区内3 か所)
保健センター(区内5 か所)

※近所の障害者に関して、お困りのことがあれば、
上記の、支援機関にご連絡ください。

訪問看護

近所の人

大家さん

ヘルパー

店員さん

第12回すまいるロービジョンカフェ

～見えない・見えづらいことでお悩みの方の交流会～

今回のすまいるロービジョンカフェでは、視力に不安を抱えお困りの方に、

【心のケアや生活を支える視覚リハビリテーション】の専門の生活支援員の方から

ご講演をいただき、その後参加者で情報交換を兼ねた座談会を行います。

講師の方や参加の皆さんと意見交換をしながら不安や心配を解消しましょう。また、ご家族やサポートの方も、見えない・見えづらい人たちの不安や思いに気づき、一緒によりよいサポート支援技術などを考える機会になればと思います。皆さんのご参加をお待ちしております。

日時：11月9日(日) 午後1時30分～3時30分(開場:午後1時20分)

場所：高円寺障害者交流館1階 集会室1.2 (高円寺南2-24-18)

内容：講演「心のケアと生活を支える視覚リハビリテーション」、座談会

講師：(東京視覚障害者生活支援センター 生活支援員)

公認心理師・臨床心理士 中津大介氏

対象者：区内在住・在勤の見えない・見えづらいことでお悩みの方、ご家族、支援者

定員：20名 ★申し込み・問合せ：お近くのすまいるにお電話にてお申込み下さい。



10月の活動予定

女子会

10月7日(火)『スキンケアについて』



ハンドメイド

10月28日(火)

『きのこの羊毛フェルトブローチ』



きづきの会

10月8日(水)『まじめな話』

10月11日(土)『みんなどうしてる? 日常生活』



ぶどうの会

10月12日(日)『散歩に行こう』



<受託法人> 社会福祉法人 東京都手をつなぐ育成会

<開所時間> 平日9:00～19:00/土日9:00～17:00

<休所日> 月曜日・祝祭日・年末年始

<住所> 〒166-0003 杉並区高円寺南2-24-18 4階

<連絡先> 電話番号:03-5306-6381/FAX番号:03-5306-6383

<アクセス> JR高円寺駅から徒歩7分 東京メトロ丸ノ内線新高円寺駅から徒歩5分



▲すまいる高円寺
ホームページ

毎月20日頃に
更新します!



けー がつ よてい
Kすくえあ 10月の予定

げつ 月	か 火	すい 水	もく 木	きん 金	ど 土	にち 日
		1	2	3	4	5
				★K木会 (創作) 14:00~14:45 	★ピア相談 13:30~16:30 	★パソコン 13:20~14:20 ★スマホ講座 14:30~15:30 
6	7	8	9	10	11	12
やす 休み	★女子会 10:30~11:15  ★ピア相談 13:30~16:30	★当 きづきの会 16:00~ 17:00	★K木会 (身体を動かす) 15:00~15:45		★当きづきの会 14:00~15:00  ★ピア相談 15:30~16:30	★当ぶどうの会 10:30~11:30
13	14	15	16	17	18	19
スポ ーツ の日 やす 休み	 ★ピア相談 13:30~16:30			★K木会 (散歩) 14:00~14:45	 ★ピア相談 15:30~16:30	★パソコン 13:20~14:20 14:30~15:30 
20	21	22	23	24	25	26
やす 休み	★すまいるサロン 10:30~11:15  ★ピア相談 13:30~16:30		★K木会 (卓球) 15:00~15:45		 ★ピア相談 13:30~16:30	
27	28	29	30	31		
やす 休み	★ハンドメイド 10:30~11:30  ★ピア相談 13:30~16:30					
		●活動参加には登録が必要です。 ★活動はすべて予約制です。 - 活動により定員があります。 - ニュース発行後から予約を受付。 (発行の目安は20日頃) ★ピア相談(電話・来所) - 来所相談は予約制です。 - 当 当事者の会			○基本的な感染症対策(咳エチケット・ 手指消毒)にご協力ください。 ○37度5分以上の発熱や、体調が悪い場合 は、ご利用をお断りする場合があります。 ○新型コロナウイルス感染症の状況に より、活動が中止・変更となる場合があります。 ご了承ください。	

	にち 日	げつ 月	か 火	すい 水	もく 木	きん 金	ど 土
① 10時~11時半	○	△	○	○	△	○	○
② 14時~18時半	○※	△	○	○	○	○	○※

※土日、17時までです。