



こう えん じ ニュース  
**高円寺NEWS**

# ふゆ 冬のオリンピック パラリンピック

はじ  
が始まります!

こんかい 今回は、ミラノ・コルティナ 2026 冬季オリンピック  
たいかい パラリンピック大会にちなんだ情報をお届けします！全力で  
じょうほう とど ぜんりょく  
せんしゅ すがた げんき  
スポーツに取り組む選手たちの姿に元気をもらえるかも☆

こんかい かいさいち 今回の開催地…  
**イタリア**  
ミラノ・コルティナってどんなところ？  
→くわしくは 2面へ！



## フィギュアスケート

さかもと かおり 坂本花織さんが今回で  
こんかい  
引退><初の金メダルを  
めざ  
自指します！



## 女子 アイスホッケー

あいしょう 愛称はスマイルジャパン◎  
チームの強みは、速さと  
あきら 誓めないとろ、皆で  
まも 守るところ！



## NEW スキーモ (山岳スキー)

スキーで「のぼる」と「すべ  
く あ  
きょうぎ  
ゆきやま てい  
雪山を手入れしないの  
で、その日によって  
か  
コースが変わります。



## パラ スノーボード

ジャンプやデコボコ、急  
なカーブがあるコースで、  
ころ  
転ばずにゴールすること  
しようり かぎ  
が勝利の鍵！



## NEW くるま 車いす カーリング

どれだけ石を的の真ん中に  
ちか まと まなか  
近づけられるかが勝負！  
さいしょ いっとう  
最初の一投がとても  
だいじ 大事！



### オリンピック

くわしくはこちら→

2026年2月6日～2月22日



### パラリンピック

くわしくはこちら→

2026年3月6日～3月15日



## \*東京2025 テフリンピック競技結果\*

すぎ なみ く しかつしん ふたり さくねん こうえんじ とくしゅう  
杉並区出身のお二人！昨年の高円寺ニュースで特集させていただきました／

◎亀澤理穂 選手(デフ卓球)

・女子団体→銀メダル

・女子シングルス→決勝トーナメント進出



◎伊藤碧紀 選手

(ビーチバレーボール)

→ベスト8



にほんせんしゅだん  
日本選手団の  
かくとくすう

金 16  
銀 12  
銅 23

くわしくは  
こちら↓



# イタリア～ミラノ・コルティナの魅力～

今年のミラノ・コルティナ冬季オリンピック・パラリンピックの特徴は、町と遠く離れた山で開かれます。長い歴史の中で、初めて、2つの場所で同時にオリンピック聖火が灯ります。

ミラノは、ファッショントリトリーの町、コルティナは、山の地形をいかしたスキーコースが有名です。



祝

杉並区より自立生活者として表彰されました  
やりたいことをあきらめない叶えたい



すまいる高円寺で働いているAさんが、杉並区で自立生活をしている障害者の一人として、  
杉並区より表彰されました。Aさんは、幼い頃から持病を抱えながらも、「一人暮らしをしたい」という夢を持ち続けてきました。そして、いくつも困難を乗り越え、叶えることができました。  
今も、一人暮らしを続け、仕事も頑張っています。Aさんが『一人暮らし』を続けられた秘訣は  
何でしょうか。インタビューでは、今までの気持ちやできごとを振り返り、一つ一つ話す姿が胸に響きました😊

私は、今一人暮らしを始めて4年目です。「いつかは一人暮らしがしたい。いつか、お世話になつた人に恩返しがしたい。」それが、小さい時からの夢でした。  
一人暮らしを始める時は、不安でした。でも、家を探したり、家具やカーテンを選んだり、支援者や後見人さん等色々な人が相談に乗ってくれました。最初の頃は、家の鍵や愛の手帳をなくしたり、大変なこともあります。今も時々、体調が悪くなつて、仕事を休むこともあります。  
でも、「一人暮らしだけど、周りの人が助けてくれるから一人じゃない」「人は支え合つて生きている」と思えるようになりました。今、やりたいことができて楽しいです。  
昨年チャレンジしたことは、3つあります。一つは、青森に旅行に行きました。新幹線に初めて一人で乗りました。そして、お世話になつた人に会うことができました。本当に行けるか不安でしたが、支援センターすだちの支援者や周りの人と一緒に考えててくれました。また、料理が楽しんで、チャーハンや親子丢を作りました。おしゃれをしたくて、美容院で髪を染めました。  
今年は、自分でできる範囲で、楽しく、旅行・料理・おしゃれを楽しみたいと思います。



生活の相談

(支援センターすだち職員より)

一人暮らしを続けたい！との想いを、これからも皆で応援していきますね♥



職場(すまいる高円寺職員より)

小さい頃からの夢を大事に一つずつ叶えていく姿に、元気をもらいます。今年も、仕事の合間に、お話を聴けるのが楽しみです😊

ちいきこうかいこうざ はったつしょうがい  
地域公開講座 発達障害  
じぶん し じぶん つた  
「自分のことを知り、自分を伝えること」  
せいねんき せいじんき はったつささ  
青年期～成人期の発達を支える  
こうし めいせいだいがく きょういくがく ぶきょういくがつか きょうじゅ ひろさわみつゆき せんせい  
講師 明星大学 教育学部教育学科 教授 廣澤満之 先生

せいねんき せいじんき しゅうろう しゅうがく おお  
青年期から成人期には、就労や就学が大きなテーマとなります。就労や就学をする上では、自分  
りかい じこりかい たいせつ じぶん しゅうい ひと かた うえ じぶん  
を理解すること(自己理解)が大切です。自分のことを周囲の人に語ることは、合理的配慮を受け  
こんかい じこりかい しょうてん せいねんき せいじんき はったつしえん  
ることにもつながります。今回は、自己理解に焦点をあてて、青年期から成人期の発達支援について  
かんが て考えてみます。

にちじ ねんがつにちど  
●日時…2026年1月31日(土) 13:30～15:30

ばしょ こうえん じしょうがいしゃこうりゅうかんかい  
●場所…高円寺障害者交流館1階

たいしよう しょうがい かた かぞく しえんしゃ きょういん ちいき かた  
●対象:障害のある方のご家族、支援者や教員、地域の方などなたでも

ていいん めい  
●定員:40名

さんかひむりょう  
●参加費:無料

★ お問い合わせ・お申し込みは、すまいる高円寺まで ☎(03)5306-6381 ★

がつ かつどうよてい  
2月の活動予定

じよしかい  
女子会(トーク)  
がつ にちか ふゆ おもで  
2月3日(火) テーマ『冬の思い出』

ハンドメイド  
がつ にちか  
2月24日(火)  
はる ようもう  
『春の羊毛フェルトブローチ』

みぢか ざいりょう つか さくひん つく  
身近な材料を使って作品を創ります。

たの きかく  
【お楽しみ企画】

けーもくかい しんこうざいだん  
K木会&スポーツ振興財団  
がつ にち きん たの ていいん めい  
2月20日(金)『スポーツを楽しむ』定員15名



かい  
きづきの会(トーク)

がつ にちど じぶん  
2月14日(土) テーマ『自分らしく、いるために』

かい  
ぶどうの会

がつ にち にち ぼうさい ひなんくんれん  
2月8日(日)『防災について&避難訓練』



じゅたくほうじん しゃかいふく しほうじん とうきょうとて いくせいかい  
<受託法人> 社会福祉法人 東京都手をつなぐ育成会

かいしょじかん へいじつ どにち  
<開所時間>平日9:00～19:00／土日9:00～17:00

きゅうしょび げつようび しゅくさいじつ ねんまつねんし  
<休所日>月曜日・祝祭日・年末年始

じゅうしょ すぎなみくこうえんじみのみ  
<住所> 〒166-0003 杉並区高円寺南2-24-18 4階

れんらくさき でんわばんごう ふあづくすばんごう  
<連絡先>電話番号:03-5306-6381/FAX番号:03-5306-6383

こえんじえき とほふん とうきょう まるのうちせんしんこうえんじえき とほふん  
<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



まいつき にちころ  
毎月20日頃に  
こうしん 更新します！



▲すまいる高円寺  
ホームページ

けー がつ よてい  
Kすくえあ 2月の予定

げつ 月	か 火	すい 水	もく 木	きん 金	ど 土	にち 日
						1
						★パソコン 13:20~14:20 14:30~15:30 
2	3	4	5	6	7	8
やす 休み	★女子会 10:30~11:15  ♠ピア相談 13:30~16:30			★K木会 (カードゲーム) 14:00~14:45  ♠ピア相談 13:30~16:30		★ぶどうの会 10:30~11:30 
9	10	11	12	13	14	15
やす 休み		建国記念 の日 やす 休み	★K木会 (卓球) 15:00~15:45		★きづきの会 14:00~15:00  ♠ピア相談 15:30~16:30	★パソコン 13:20~14:20 ★スマホ講座 14:30~15:30 
16	17	18	19	20	21	22
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 (スポーツを 楽しむ) 14:00~15:45  ♠ピア相談 15:30~16:30		
23	24	25	26	27	28	
てんのう 天皇 誕生 ひ 日 やす 休み	★ハンドメイド 10:30~11:30  ♠ピア相談 13:30~16:30		★K木会 (ボッチャ) 15:00~15:45  ♠ピア相談 13:30~16:30			
		<p>●活動参加には登録が必要です。</p> <p>★活動はすべて予約制です。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・活動により定員があります。</li> <li>・ニュース発行後から予約を受付。 (発行の目安は20日頃)</li> <li>♠ピア相談(電話・来所)</li> <li>・来所相談は予約制です。</li> <li>・当当事者の会</li> </ul>		<p>○基本的な感染症対策(咳工チケット・手指消毒)にご協力ください。</p> <p>○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。</p> <p>○新型コロナウィ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。</p>		

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	○※	/	○ ○	○ ○	○ ○	○※

※土日は、17時までです。