



高円寺NEWS

冬のオリンピック パラリンピックが始まります!

今回は、ミラノ・コルティナ 2026冬季オリンピック
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
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☆

今回の開催地…**イタリア**の
ミラノ・コルティナってどんなところ？



→くわしくは2面へ！

注目スポーツ

フィギュア スケート

坂本花織さんが今年で
引退>初の金メダルを
目指します！



女子 アイスホッケー

愛称はスマイルジャパン😊

チームの強みは、速さと
諦めないところ、皆で
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
る」を組み合わせた競技。
雪山を手入れしないの
で、その日によって
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、
転ばずにゴールすること
が勝利の鍵！

NEW 車いす カーリング

どれだけ石を的の真ん中に
近づけられるかが勝負！

最初の一投がとても
大事！



開催日程

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

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**



日本選手団の メダル獲得数

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、ファッションやグルメの町、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。



日本とイタリアの時差は、8時間！

昼間の競技が、日本では、深夜や早朝の放送

になることも。眠くなったら、録画したり、見逃し配信で見てもいいですね。

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、お世話になった人に恩返しをしたい。」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した。今も時々、体調が悪くなって、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」「人は支え合って生きている」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、お世話になっ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が一緒に考えてくれました。また、料理が楽しみで、チャーハンや親子丼を作りました。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の一つずつ叶えていく姿に、元気をもらえます。今年も、仕事の合間に、お話が聴けるのが楽しみです

(記事:前田)

地域公開講座 発達障害

「自分のことを知り、自分を伝えること」

青年期～成人期の発達を支える

講師 明星大学 教育学部教育学科 教授 廣澤満之 先生

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考えてみます。

●日時…2026年1月31日(土) 13:30～15:30

●場所…高円寺障害者交流館1階

●対象:障害のある方のご家族、支援者や教員、地域の方など誰でも

●定員:40名

●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 ★



2月の活動予定



女子会(トーク)

2月3日(火) テーマ『冬の思い出』

ハンドメイド

2月24日(火)

『春の羊毛フェルトブローチ』



身近な材料を使って作品を創ります。

【お楽しみ企画】

K木会&スポーツ振興財団

2月20日(金)『スポーツを楽しむ』 定員15名



きづきの会(トーク)

2月14日(土) テーマ『自分らしく、いるために』

ぶどうの会

2月8日(日)『防災について&避難訓練』



<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



毎月20日頃に
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 月	か 火	す 水	も 木	き 金	ど 土	に 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	★当ぶどうの会 10:30～11:30
9	10	11	12	13	14	15
やす 休み	♠ ピア相談 13:30～16:30	けんこくきねん 建国記念 ひ の日 やす 休み	★K木会 (卓球) 15:00～15:45		★当きづきの会 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 たんじょう 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 (ポッチャ) 15:00～15:45		♠ ピア相談 13:30～16:30	
		<div>●活動参加には登録が必要です。</div> <div>★活動はすべて予約制です。</div> <div>・活動により定員があります。</div> <div>・ニュース発行後から予約を受付。 (発行の目安は20日頃)</div> <div>♠ピア相談(電話・来所)</div> <div>・来所相談は予約制です。</div>			<div>○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。</div> <div>○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。</div> <div>○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。</div>	

	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。