

# 高円寺NEWS

## 春の体が喜ぶ食事

まだ寒さが残る今日この頃。梅の花も芽吹き、春の足音がそこまで聞こえてきています。  
今は、寒暖差も大きく、身体がついていかない、なんだか調子が悪い・・・という方もいらっしゃるのではないのでしょうか。  
今回は、心も体も元気に過すための考え方の一つとして、春の薬膳をご紹介します。  
毎日の食事に気軽に取り入れることのできる食材もあるので、おすすめです😊

### 豆知識★薬膳

薬膳は、中国の中医学に起源があります。簡単に言うと、食材のもつ自然のパワーを取り入れた、「体が喜ぶ食事」のことを言います。季節や自分の体調に合わせて食材を選ぶのが良いそうです。興味のある方は、インターネットや本等で調べてみるのはいかがでしょうか。

おすすめの本 「NHKドラマ「幸せは食べて寝て待て」表巻さんのまいにち薬膳手帖」  
発行所:株式会社 普遊舎

### 春は...

新しい生命が芽生える季節

寒暖差が大きい

自律神経が乱れやすく

ストレスを受けやすい。

「肝」の働きが活発になり、疲れやすい

⇒肝の働きがうまくいかないと、

不眠・イライラ・怒り・うつ等になりやすい

※中医学の「肝」は、肝臓そのものではなく、血を貯えたり、気持ちの安定を図る働きや機能のことを言います。

### 春のおすすめ食材

① 肝の働きを整える  
レバー、あさり、しじみ

② 血を補う  
にんじん、ほうれん草

③ 気の巡りを良くする  
そば、えんどう豆、たまねぎ

旬の食材を取り入れるのもおすすめ!

※苦い(青い野菜)、酸っぱい(みかんなど)

菜の花、筍

記事:前田

### ～臨時休所のお知らせ～

館内修繕工事のため、3/21(土)・22(日)は、休所日となります。

ご理解・ご協力の程、よろしくお願いたします。

# 春を感じながら…自分を癒そう\*

気温差や花粉症で、心も体も疲れやすい季節…自分のために「リラックスタイム」を作ってみませんか？ 音楽や自然に触れることで、元気をもらえるかも😊



## 音楽で癒やそう♪

## 春に聴きたい歌を

利用者さんにインタビューしました！  
※QRコードを読み取ると曲が聴けます

【3月9日/レミオロメン】  
特別ではない、いつもの日常が素敵だということを切り抜いていて、好きです(Aさん)

【さくら/森山直太郎】  
特に高い声が好きです(Bさん)  
さくらの情景が浮かびます(Cさん)

【花/滝廉太郎】  
川辺に咲いている桜の景色が見えてくる。桜が見たくなる気持ちになります。(Dさん)

## ～オススメの名曲喫茶～

ホームページ HP



### <NELKEN(ネルケン)>

場所:高円寺南 3-56-7  
(JR高円寺駅南口より徒歩5分)

レコードで流れるクラシック音楽が魅力。コーヒーとクッキーを味わいながら、ゆったりした時間を過ごせます。



ホームページ HP



### <VIORON(ヴィオロン)>

場所:阿佐ヶ谷北 2-9-5  
(JR阿佐ヶ谷駅北口より徒歩5分)

昼はレコードタイム、夜は朗読や弾き語りなど、日によって様々なライブが楽しめます♪



## 春の香りで癒やそう♪

～気分が変わるかも？～

## 季節に咲く花や緑

を楽しもう！



← すぎなみく 杉並区 公園マップ

### 【井草森公園の菜の花】

見頃:2月下旬～3月

広々とした園内で、一足先に春を感じられる♪菜の花の香りは、気分をリフレッシュさせます。

### 【和田堀公園の桜】

見頃:3月下旬～4月上旬

川沿いの桜並木が楽しめる！桜の香りには、リラックス効果があるといわれています。

### 【馬橋公園の新芽】

見頃:3月中旬～4月

たくさんの木が、自然に近い形で生えている公園。森林の香りは疲労を回復させてくれます。

# 高円寺障害者交流館まつり

障害のある方もない方も、皆で楽しむお祭りです。今年の目玉は、バイオリン漫談！どんなお話や演奏が聴けるか楽しみです。

<日時> 令和8年3月8日(日)  
午前11時～午後2時  
<場所> 高円寺障害者交流館  
高円寺南2-24-18  
※すまいる高円寺の1階です

- \*バザー \*模擬店 \*阿波踊り
- \*バイオリン漫談 \*落語
- \*バルーンアート \*手話コーラス
- ...他にもイベント盛りだくさん！

# ふらっとすぎはち 共生フェスタ

はつかいさい 初開催!

「一人一人がいいきと生きていく社会」がテーマのイベント。様々な体験やいろんな国の食べ物などを楽しむことができます☆

<日時> 令和8年3月7日(土) 午前10時～午後3時  
<場所> 高円寺図書館  
コミュニティふらっと高円寺南 すぎはち公園  
高円寺南2-40-24

- ・世界の遊びと文化体験
- ・世界のキッチンカー
- ・卓球バレーの体験
- ・点字や指文字の名刺づくり

## 第13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～

<日時> 令和8年3月14日(土)  
午後1時30分～午後3時30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)  
<定員> 20名

<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、その方のご家族や支援者の方  
<内容> 当事者の体験談をベースにした座談会  
～日常生活のアレコレから就労など～

※申し込み・お問い合わせは、お近くのすまいるへ、お電話にてお申し込み下さい。

## 3月の活動予定

### 女子会(トーク)

3月3日(火) テーマ『3月3日は何の日?』

### ハンドメイド

3月24日(火)  
『コットンボールランプ』



身近な材料を使って作品を創ります。

### きづきの会(トーク)

3月11日(水)  
3月14日(土)  
みんなで決めたテーマについて話し合います

### ぶどうの会

3月8日(日) 『高円寺障害者交流館まつり見学』

けー がつ よてい  
Kすくえあ 3月の予定

げ月	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 (創作) 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	★当きづきの会 14:00~15:00	★K木会 (ポッチャ) 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			しゅんぶん ひ 春分の日 やす 休み	りんじきゅうしょ 臨時休所	りんじきゅうしょ 臨時休所
23	24	25	26	27	28	29
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 (散歩) 15:00~15:45		♠ピア相談 13:30~16:30	
30	31	<p>○感染症対策にご協力ください。 ○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。</p>				
やす 休み	♠ピア相談 13:30~16:30					

●フリースペースが利用できる曜日(予約不要)●

① 10時~11時半	○	—	○	○	—	○	○
② 14時~18時半	○※	—	○	○	○	○	○※

↑※土日は、17時までです

●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)  
◆来所相談はすべて予約制です。  
Ⓢ 当事者の会

<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