



こうえんじにゅーす 高円寺NEWS

フレイル よぼう を予防しましょう しゃかいさんかへん ～社会参加編～

『フレイルの予防』最終回は～社会参加編～です。
社会とのつながりを保ち続けることは、外出の
きっかけや気分転換にもなり、身体的にも精神的
にもフレイル予防につながります。

かものつういんさんぽ
買い物、通院、散歩にでかける

しょくざい かものびょういん ていきつういん
食材の買い物、病院への定期通院、
きんじよさんぽ がいしゅつ きかい
近所への散歩なども、外出の機会となる
しゃかいさんか
社会参加です。

かてい やくわり たいせつ
家庭での役割も大切

ゴミ捨て、ペットの世話、
掃除など、家庭内での
仕事、役割を担うことで
も活動の幅は広がります。



できることから
しゃかいさんか はじ
社会参加を始め
てみましょう！



ほうじ茶
のような
いい色の、
香ばしい
紅葉でし
た！

ちいき かつどう さんか
地域の活動に参加してみる

ちいき ぎょうじ しゅみ かつどう
地域での行事、趣味サークルやボランティア活動に
参加してみましょう。すまいるの活動にも多くの人
が楽しく参加しています。



ゆうじん ちじん たよ
友人・知人にお便りを

ひと くりゆう しげき う
人との交流は刺激を受けたり、身体活動が増えるため、
心身が活性化します。
コロナ禍の今、気楽に人と会うことは難しくなりましたが、手紙やメールで近況を伝えるのはいかがでしょうか。



こうえんじちゅうおうち くみんせいじどういんきょうぎかい けんしゅうかい 高円寺中央地区民生児童委員協議会の研修会



11月19日に同研修会にて、すまいるの概要説明とピアスタッフがどのような思いで地域生活を送っているのか話をしました。



地域で安定した生活をするために必要なことは、地域社会で孤立しないことだと思えます。寂しい思いを抱えている人や、足が向かない人、同じような境遇の人達になんらかの情報が届くようにしたいです。気軽に足を運べて、心が安心して過ごせる場所を作っていきたいです。人生の後半を孤立することなく、人とのつながりを上手く築きながら、自分らしく過ごしていきたいと思っています。



民生委員からピアスタッフへ質問



Q.どのような話の聞き方が良いのか。

A.傾聴の姿勢で最後まできくこと。自分の価値観できくことはよくない。

Q.精神障害の方へどう接して良いか一番分からない。

A.地域の課題を助け合いながらネットワークを築いて解決していきたい。一緒に悩むこと。



民生委員の方と「今後も地域課題について話し合う場を持ちましょう！」と盛り上がりました。



こうれいしゃぎじたいけん 高齢者疑似体験



夏休みボランティアで高齢者施設に向けて壁飾りを制作し、作品を贈りました。

ご高齢の方の視点で、考え感じてみよう！ということで高齢者疑似体験会を実施しました。



なにげに傾斜が長く感じた。



段差は手すりがないと怖い。



歩くだけでも大変。視野が狭くて、外出が怖い。



からだがおもうえを向くのが大変。



細かい字が読めなくて、新聞を読むのが億劫。



ヘッドフォン、アイマスク、重りやサポーターを身につけて、高齢になったときの身体機能低下や心理的变化を疑似体験しました。

感想

- ・思っていたより大変。
- ・まさに「どっこいしょ」という感じ。
- ・百聞は一見に如かずでした。

がつ かつどうほうこく
11月の活動報告

NEW スマホ講座

11月21日(日)に初めて
スマホ講座を行いました。
参加者にスマホを持参してもら
い、簡単な設定方法、イベントの
検索方法、プレイストアの使い方
...など、一人一人の分からない
ことを先生からていねいに分か
りやすく教えてもらいました！
今後もスマホ講座を継続してい
きます！



ハンドメイド

11月30日(火)にクリスマスリース作りをしま
した。好きなリースにオーナメントやキラキラした
モールを選んで巻いていきました。早く完成させ
た方や紐を結ぶのに苦労
した方など、ゆっくりと
した雰囲気です。クリスマス
気分を味わいながら
作品を完成させました！



がつ かつどうよてい
1月の活動予定

けーもくかい
K木会

1月6日(木) 散歩(初詣)
1月13日(木) お話し会
1月20日(木) ゲーム
1月27日(木) 卓球



ハンドメイド

1月25日(火)
『フェルトの小物入れ』



すまいるサロン

1月18日(火)のテーマ 『新年会』
天候により外出があるかも…？

きづきの会

1月5日(水)のテーマ
『今年の抱負』
1月8日(土)のテーマ
『年末年始どう過ごしたか』



ぶどうの会

1月9日(日)のテーマ
『年末年始どう過ごしたか & 今年の抱負』



引き続き、感染症予防をしながら…
Go to すまいる！

<委託法人> 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



ホームページがあります
【すまいる高円寺】で検索
してください！

けー がつ よてい
Kすくえあ 1月の予定

げつ 月	か 火	すい 水	もく 木	きん 金	ど 土	にち 日
	ねんまつねんし きゅうしよび し 年末年始・休所日のお知らせ 12月29日～1月3日までお休みとなります。 ねんし がつ にち 年始は1月4日からとなります。				1	2
3	4	5	6	7	8	9
やす 休み	じょしかい ★女子会 10:30～11:00  そくだん ♠ ピア相談 13:30～17:00 	★当  かい きづきの会 16:00～ 16:45	けーもくかい ★K木会 さんほ 散歩 15:00～15:45 		★当きづきの会 かい 14:00～14:45 そくだん ♠ ピア相談 13:30～17:00 	★当ぶどうの会 かい 10:30～11:15 ★パソコン  13:20～14:20 14:30～15:30
10	11	12	13	14	15	16
やす 休み	そくだん ♠ ピア相談 13:30～17:00 		けーもくかい ★K木会 はな かい お話し会 15:00～15:45 		そくだん ♠ ピア相談 13:30～17:00 	★パソコン  13:20～14:20 ★スマホ講座 こうざ  14:30～15:30
17	18	19	20	21	22	23
やす 休み	★すまいるサロン 10:30～11:15 そくだん ♠ ピア相談 13:30～17:00 		けーもくかい ★K木会 ゲーム 15:00～15:45 		そくだん ♠ ピア相談 13:30～17:00 	
24	25	26	27	28	29	30
やす 休み	★ハンドメイド こもの フェルトの小物入れ 10:30～11:30 そくだん ♠ ピア相談 13:30～17:00 		けーもくかい ★K木会 たつきゅう 卓球 15:00～15:45 		そくだん ♠ ピア相談 13:30～17:00 	

しるし かつどう よやくせい
 ★印、活動はすべて予約制です。
 かつどう ていいん さんか きぼう
 活動によって定員があります。参加のご希望、キャンセル、
 しつもん でんわ らいしよ きがる そくだんくだ
 質問など、電話や来所にてお気軽にご相談下さい。
 はっこうご よやく う つ はっこう めやす にち
 ニュース発行後から予約を受け付けます。(発行の目安は20日です。)

そくだん・らいしよ よやくせい
 ♠ピア相談/来所は、予約制
 しょうさい と あ
 です。詳細はお問い合わせ
 ください。

けー りようあんない
～Kすくえあ ご利用案内～

かつどう さんか
 活動にはサポートが付きまますので、どなたでもご参加いただけます。
 しんがた かんせんしやう じやうきやう かつどう ちゆうし へんこう
 ※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。 ※当は当事者の会です。

《フリースペースの利用について》利用可能な曜日・時間

	にち 日	げつ 月	か 火	すい 水	もく 木	きん 金	ど 土
①10時～11時半				○		○	○
②14時半～18時				○	○	○	

らいしよ じ てあら しょうどく
 ○来所時の手洗い、消毒、
 けんおん ちやくやう
 検温、マスクの着用に、
 きやうりよく
 ご協力ください。
 37度5分以上の発熱や、体調が
 わる ばあい とうじしよ かい
 悪い場合は、ご利用をお断りする場
 があります。

りようほうほう わく めい よやく い
 利用方法 1枠7名 予約は要りません。
 ※○印の枠が利用可能です。