



こうえんじにゆーす
高円寺NEWS



あ
明けましておめでとうございます。



さくねん ねん はんぶんいじょう きんきゅうじたいせんげんか おも かえ たいへん ひび
昨年は、1年の半分以上が緊急事態宣言下であり、思い返してみても大変な日々でした。そのような
なか すまいる こうえんじ かか みな きょうりよく あたら とし ぶじ むかえ でき
中、すまいる高円寺に関わる皆さまのご協力により、新しい年を無事に迎えることができました。
ことし ひ つづ かんせんしょうよぼう いしき うんえい とも あか わだい
今年も、引き続き感染症予防を意識しながらの運営となりますが、みなさんと共に明るい話題を
きょうゆう
共有できるようなプログラムを作っていくなど、前向きに取り組んで(トライして)いきたいと思
ます。本年もよろしくお願いいいたします。 センター長 石井 真由美

ぶどうの会
担当者より



れいわ ねんど
令和3年度

とうきょうとじりつしえんきょうぎかい
東京都自立支援協議会セミナー



パネリストとして参加し、
「わたしの思い、伝わってる？」
というテーマで話しました。

ひとり
一人暮らしをしたいと
おもったきっかけは、
ぶどうの会にさんかをするよう
になり、一人でせいかつをして
いるひとのはなしをきいて、私も
してみたいと思いました。



とうきょうとちよう
東京都庁にて

しごと
仕事は、しゅう 2回すまいる こうえんじ
仕事をしています。仕事は、ラミネートと
しごと しごと
シール貼りとメール便シール貼りと
は ニュースをふうとうにいれています。
はじめは、ひとりでいくことができませんで
はし ひとり
したけれど練習をするようになり、今では
ひとり
一人でバスとでんしゃにのれるまでになりました。



いま
今をいきていることが楽しいですが、これから一人
ひと
ぐらしができるかとてもふあんです。
こんな わたし ひとり
こんな私で、できるかな、一人でがんばろうときめ
ました。まわりの人をたよりに一人でがんばりたいと
おも
思います。これからもよろしくおねがいします。



おらせ

はったつ でこぼこ
発達の凸凹



グループプログラム(全2回)

ぜん かい

たいしょう はったつ でこぼこ なや だい だい かつ
対象:発達の凸凹にお悩みの20代~30代の方
『ものごとの見え方・捉え方を変える体験をして
みませんか?』

きづきや仲間づくりのきっかけになるかも..

日時:各回14時~15時

- ① 2月5日(土)「リフレーミングとは?」
 - ② 3月5日(土)「リフレーミングを体験しよう!」
- 予約制で各回5名(1回のみ参加可能です)

じょうほう
情報
コーナー

すまいるロービジョンカフェ

~見えない、見えづらさでお悩みの方の交流会~

ご病気や事故、またご年齢と共に視力に不安を抱えお
困りの方へ同じような思いの方と語り合いませんか。
今回は眼科の専門医をお招きしご講演をいただき
ます。その後、医師への質問や参加者同士で情報交換
などを含めた交流会を行います。

日時:3月6日(日) 13時30分~15時30分

場所:高円寺障害者交流館

内容:講演、座談会(医療・福祉制度・日常生活など)

講師:東恵子医師(あずま眼科)

対象者:区内在住・在勤の見えない、見えづらさで

お悩みの方、ご家族、支援者

定員:20名

申し込み・問合せ:2月26日(土)までに電話で

すまいる高井戸(03-3331-2510)か

すまいる荻窪(03-3391-1976)へ



じょうほう
情報
コーナー

2021年度 すまいる

ピアサポート入門講座



日時:2月13日(日)

13時30分~16時まで

会場:ウェルファーム杉並3階 第1,2教室

内容:ピアサポートに関する講義、活動紹介、
体験発表など

定員:20名 事前に申し込みが必要です。

詳しくはすまいるへお問い合わせください。



クリスマス会

ほうこく
報告



12月23日にK木会でクリスマス会を開催しました。

第1部は『うたごえ広場スマイル』さんによる演奏 &
フラダンスを鑑賞しました!

クリスマスの名曲をしっかりと聞いたり、パプリカや
スマップの振付を踊ったり、ハワイの海や風が感じら
れるようなフラダンスを見たり...と、楽しく感動した
45分間でした!!

第2部のビンゴ風ゲームでは、皆さんじっくり吟味し
て好きな景品を選んでいました。

最後にうたごえ広場スマイルさんへ感謝の色紙を書
き、「来年はデュエットしたい」「素敵なクリスマス会
だった」との感想をいただきました!



感謝

1月の活動報告

けーもくかいさんぽ K木会散歩



おおゆき なか けーもくかい
大雪の中、K木会で
ひかわじんじゃ い
氷川神社へ行きました！



かいあんど きづきの会 & ぶどうの会 かい しんねん ほうふ 新年の抱負



みなさんに
しんねん ほうふ
新年の抱負
を聞きました



ハンドメイド

ちりめんのぬのをつか
マスキケースを作りました！



2月の活動予定

すまいるサロン

2月15日(火)のテーマ

『ちょこっとチョコトーク ♡』



ハンドメイド

2月22日(火)

ボランティア講師に教えてもらって作ります。

内容はお楽しみに☆



きづきの会

2月2日(水)のテーマ

『生活情報』

2月12日(土)のテーマ

『冬の好きなイベント』



ぶどうの会

2月13日(日)のテーマ

『生活の中のひと工夫』



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 2月の予定

| げつ | か | すい | もく | きん | と | にち |
|---|---|---------------------------------|---------------------------------|--|--|---|
| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| | ★女子会 10:30~11:00 ♠ピア相談 13:30~17:00 | ★当 きづきの会 16:00~ 16:45 | ★K木会 (書道・ぬり絵) 15:00~15:45 | | NEW ★発達 プログラム 14:00~15:00 | |
| 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| やす 休み | ♠ピア相談 13:30~17:00 | | ★K木会 (カード作り) 15:00~15:45 | やす 休み けんこく 建国 きねん 記念 ひの 日 | ★当きづきの会 14:00~14:45 ♠ピア相談 13:30~17:00 | ★当ぶどうの会 10:30~11:15 ★パソコン 13:20~14:20 14:30~15:30 |
| 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| やす 休み | ★すまいるサロン 10:30~11:15 ♠ピア相談 13:30~17:00 | | ★K木会 (散歩) 15:00~15:45 | | ♠ピア相談 13:30~17:00 | ★パソコン 13:20~14:20 ★スマホ講座 14:30~15:30 |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| やす 休み | ★ハンドメイド 10:30~11:30 ♠ピア相談 13:30~17:00 | やす 休み てんのうたんじょうひ 天皇誕生日 | ★K木会 (DVD鑑賞) 15:00~15:45 | | ♠ピア相談 13:30~17:00 | |
| 28 | <div style="border: 2px solid red; padding: 5px; display: inline-block; width: 80%;"> <p>★印、活動はすべて予約制です。 活動によって定員があります。参加のご希望、キャンセル、 質問など、電話や来所にてお気軽にご相談下さい。 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。)</p> </div> <div style="border: 1px solid blue; padding: 5px; display: inline-block; width: 15%; margin-left: 10%;"> <p>♠ピア相談/来所は、予約制 です。詳細はお問い合わせ ください。</p> </div> | | | | | |
| <p>けー りようあんない ~Kすくえあ ご利用案内~</p> <p>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。 ※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。</p> | | | | | | <p>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 ちゆくよう 検温、マスクの着用に、 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> |

《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 | げつ | か | すい | もく | きん | と |
|-----------|----|----|---|----|----|----|---|
| | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
| ①10時~11時半 | | | | ○ | | ○ | ○ |
| ②14時半~18時 | | | ○ | ○ | | ○ | |

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。