



こうえんじにゆーす 高円寺NEWS



はったつでこぼこ 発達凸凹



グループプログラム

はったつでこぼこ
発達の凸凹グループプログラムは、自分のことを知り、
自己理解を深めることを目的とし、2回に分けてリフレー
ミングを体験します。

はつにちどかいめ
2月5日(土)1回目は、3名の参加がありました。
自己紹介&カードゲームをした後にリフレーミングとはどん
なことをお話ししました。

さんかしゃみな
カードゲームで、参加者の皆さんにも発言をしていただ
き、少しは場の緊張が取れたかなと感じました。

～みなさんの感想～

- たくさん考えることが好きなので楽しかった。色々な視点
が生まれるのを良い方向に活用していきたい。
- 難しかった。人によってどの程度話が理解できるかは違
う。

★2回目の予定

にちじがつにちど
日時:3月5日(土)14時～15時

ないよう
内容:「リフレーミングを
体験しよう」

じっさいたいはん
実際の体験がメイン
となります。言葉で
聞くより、身近に感
じられるかもしれま
せん。



ポイント リフレーミングとは

ものごととら
物事を捉える際の枠組み(フレーム)を
か
変えることで、別の視点を持つこと。
たとえば 電車が遅れて…

えーさん



よゆうをもつて来た
から大丈夫

びーさん



あ～、イライラ
する!

★はじめまして



せんもんそうだん たんとう
専門相談を担当している竹内です。
せんもんそうだん ほか はつたつ でこぼこ
専門相談の他に発達の凸凹グループ
プログラム(全2回)も担当しています。

メンバーから
うめ
梅のおたより



あまず 甘酸っぱい梅の香りでした byゴジラ

おいせ 桜さんぽのおさそい

ようよく
要予約

さくら
桜のトンネルがきれいな、善福寺川緑地を散歩しませんか

にちじがつにちか
日時:3月29日(火)14:30～15:30

しゅうごうばしょ ぜんぶくしがわりよくちこうえん
集合場所:善福寺川緑地公園サービスセンター前に現地集合、解散

※すまいるから職員と一緒にバスで行くことも可能です。

その場合は14:00にすまいる高円寺集合。バス代は実費です。

※小雨決行。荒天で中止する場合はすまいるより連絡します。

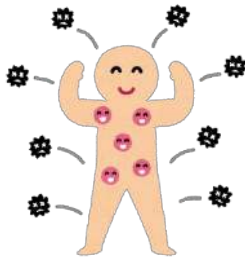
※予約制で10名まで。予約をお待ちしています!



新型コロナウィルスに負けない

からだ あたた
体を温めて

めんえきりよくこうじょう 免疫力向上



かんせんよぼう きほん たいさく めんえきりよく たか たいせつ
感染予防には基本の対策のほか、免疫力を高めることも大切です。

ひび しょくじ せいかつ なか めんえきりよく たか しゅうかん すこ と い
日々の食事や生活の中で、免疫力を高める習慣を少しずつ取り入れてみてはいかがでしょうか。

こんかい きょう しょうかい
今回は今日からできる4つのポイントを紹介します。

1 てきど うんどう にゅうよく 適度な運動や入浴

いちにち じゅうふくごう せう せう あせ
1日10分程度でよいので、少し汗をかくくらいの運動をしたり、40度くらいのお風呂につかったりしてみましょう。

たいおん 1℃ じょうじょう めんえきりよく おおほば
体温が1℃上昇すると、免疫力は大幅に、代謝は13%アップします！



2 しつかり睡眠

すいみんちゆう ふくこうかんしんけい ゆうい こころ からだ
睡眠中は副交感神経が優位になり、心も体も緊張状態から解放されてリラックスするため、免疫細胞が非常に活発になります。

すいみんじかん ひと こと
睡眠時間は人それぞれで異なりますが、

まずは6~7時間ほどを目安に睡眠時間を確保してみましょう。

ひるね こうかてき
昼寝も効果的です。



3 えいよう 栄養バランスのとれた食事

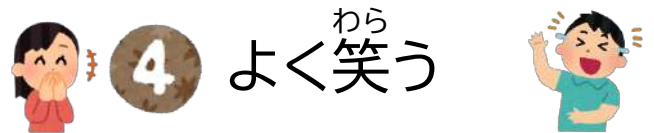
めんえきさいぼう 約70% が腸に集まっています。免疫力を高めるためには、腸の環境を改善し、その働きを活発にすることが大切です。

はっこうしょくひん しょくもつせんい ぜんだまきん かつぱつ
発酵食品や食物繊維をとって、善玉菌を活発にしましょう！



4 よく笑う

めんえきりよく あ いちばんかんたん ほうほう
免疫力を上げるための一番簡単な方法は、よく笑うことです。笑いでNK細胞が増え、免疫力が向上します。口角を上げるだけの「作り笑い」でも同じ効果が得られます。



めんえきりよく
免疫力
アップ！

しょくざい
オススメ！
食材

かんたん レシピ
しいたけの
チーズ焼き

- しいたけの軸を切り、醤油をたらす。
- とろけるチーズをのせてトースターか魚焼きグリルで5分焼く。
- お好みでパセリをかけてできあがり



なつとう 納豆×キムチで
ぜんだまきん そうじょうこうか
善玉菌の相乗効果！

ヨーグルトにきなこ
バナナをプラスして、
ぜんだまきん はたら
善玉菌の働きがアップ！



みそしる 味噌汁
におすすめの具



ねぎ
こうさんかきょう
抗酸化作用
けっこう
血行がよくなる



なめこ
しょくもつせんい ほうふ
食物繊維が豊富
ちよないかんきょう とどの
腸内環境を整える



とうふ 豆腐
しょうか
消化がよく、
たんぱく質が豊富



の 飲み物
おすすめの飲み物

りよくちゃ 緑茶
こうさんかきょう めんえきさいぼうかつせい
抗酸化作用、免疫細胞活性化

ほうじ茶

テアニンでリラックス効果

こうちゃ 紅茶

ポリフェノールで活性酸素除去



がつ かつどうほうこく 2月の活動報告

かい きづきの会 2月2日「生活情報」の報告

2月になって再び感染症が広がっていますが、きづきの会は少人数で行いました。生活情報をテーマに、日常でのお得な情報や地域の暮らしを聞きました。スマートフォンでクーポンをゲットしたり、レジ袋を買わない節約をしたり、それぞれの工夫で生活されている様子に感心させられました。世の中に物があふれている中でどういう取捨選択をしたら良いのか。今度は買い物の工夫を深掘りしたいと思いました。



がつ かつどうよてい 3月の活動予定

すまいるサロン

3月15日(火)のテーマ

『春を感じて…』



かい きづきの会

3月2日(水)のテーマ

『アフターコロナ』

3月12日(土)のテーマ

『春といえば』



ハンドメイド

3月22日(火)

毛糸で髪飾り(シュシュ)をつくります。



かい ぶどうの会

3月13日(日)のテーマ

『対人関係の困りごと』



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



毎月20日頃に
更新します!



▲すまいる高円寺
ホームページ

おしらせ

NEWS特別号ほっとはあとすまいるの
第2弾が完成しました! すまいる高円寺の
ホームページから閲覧できます。

ほっとはあとすまいる



スマートフォンからQRコードで読み取れます。



「愛がある人」と聞いたとき、どんなイメージをもちますか?
すまいる高円寺NEWS特別号は、愛がある人の話を
目録として、発行しています。

第2弾は「暮らしやすい地域とは?」をテーマに、
「自分たちにとっての地域とは?」「近からい距離」などについて、
すまいる高円寺でピアサポート活動をしている人々と職員が
対話した内容を掲載します。

この広報紙を手にした、一人ひとりが、自分や周りのことを思い、
気づき、「暮らしやすい地域にするには」ということを考える
きっかけになればと思っています。

けー がつ よてい
Kすくえあ 3月の予定

げつ	か	すい	もく	きん	ど	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	★㊦ きづきの会 16:00~ 16:45	★K木会 (お話し会) 15:00~15:45		★発達凸凹 プログラム 14:00~15:00	★パソコン 13:20~14:20 14:30~15:30
7	8	9	10	11	12	13
やす 休み	♠ピア相談 13:30~17:00		★K木会 (音楽 & ゲーム) 15:00~15:45		★㊦きづきの会 14:00~14:45 ♠ピア相談 13:30~17:00	★㊦ぶどうの会 10:30~11:15
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 しゅんぶん 春分 のひ	★ハンドメイド 10:30~11:30 ♠ピア相談 13:30~17:00		★K木会 (卓球) 15:00~15:45		♠ピア相談 13:30~17:00	
28	29	30	31			
やす 休み	★桜さんぽ 14:30~15:30 ♠ピア相談 13:30~17:00					♠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。

★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。)

~Kすくえあ ご利用案内~
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。 ※㊦は当事者の会です。

○来所時の手洗い、消毒、
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。

《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	ど
	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。