



こうえんじにゆーす
高円寺NEWS

ほうこく **報告** **すぎなみくちいきじりつしえんきょうぎかい**
杉並区地域自立支援協議会シンポジウム

すぎなみくちいきじりつしえんきょうぎかいでは、毎年シンポジウムを開催し、地域の方に障害のある方の地域生活などについて知ってもらうことを目的に、情報発信を行っています。今回は**杉並区公式広報番組「すぎなみスタイル」**で、「**障害のある人に聞いたコロナ禍でできるようになったこと**」というテーマで、障害のある方にインタビューし、ポジティブな地域生活の一面を動画配信で紹介することになりました。すまいる高円寺から、ピアスタッフの遠藤さんと非常勤職員の上田さんが出演しています！



▶ YouTube(ユーチューブ)
すぎなみくこうしき
杉並区公式チャンネル
「すぎなみスタイル(障害のある人に聞いたコロナ禍でできるようになったこと)」

すぎなみく 杉並区 おすすめ! さくら 桜スポット

いくさもりこうえん 井草森公園
みづべ さくら 水辺の桜がきれいです。

まばしこうえん 馬橋公園
まばしいなりじんじや 馬橋稻荷神社

せんぶくじこうえん 善福寺公園
きんじょうじ 善福寺

みょうしょうじこうえん 妙正寺公園
おたたくろこうえん 大田黒公園

いのかしらこうえん 井の頭公園
いのかしらこうえん 井の頭公園

せんぶくじがわりよくち 善福寺川緑地
けいもくかいさんぽ K木会散歩で行きました!

さんし もりこうえん 蚕糸の森公園
さんぽ 散歩するのにいいです。

かんだがわ 神田川
けいおういのかしらせん 京王井の頭線

たかいどえきしゅうへん 高井戸駅周辺
ホームや電車からも桜がよく見えます。

さくら トンネル
桜のトンネルがきれいです。

いぐさもりこうえん 井草森公園
いぐさもりこうえん 井草森公園

おたたくろこうえん 大田黒公園
おたたくろこうえん 大田黒公園

まばしこうえん 馬橋公園
まばしこうえん 馬橋公園

せんぶくじこうえん 善福寺公園
せんぶくじこうえん 善福寺公園

いのかしらこうえん 井の頭公園
いのかしらこうえん 井の頭公園

せんぶくじがわりよくち 善福寺川緑地
せんぶくじがわりよくち 善福寺川緑地

さくら トンネル
さくら トンネル

たかいどえきしゅうへん 高井戸駅周辺
たかいどえきしゅうへん 高井戸駅周辺

かんだがわ 神田川
かんだがわ 神田川

いぐさもりこうえん 井草森公園
いぐさもりこうえん 井草森公園

おたたくろこうえん 大田黒公園
おたたくろこうえん 大田黒公園

まばしこうえん 馬橋公園
まばしこうえん 馬橋公園

せんぶくじこうえん 善福寺公園
せんぶくじこうえん 善福寺公園

いのかしらこうえん 井の頭公園
いのかしらこうえん 井の頭公園

せんぶくじがわりよくち 善福寺川緑地
せんぶくじがわりよくち 善福寺川緑地

さくら トンネル
さくら トンネル

たかいどえきしゅうへん 高井戸駅周辺
たかいどえきしゅうへん 高井戸駅周辺

かんだがわ 神田川
かんだがわ 神田川

いぐさもりこうえん 井草森公園
いぐさもりこうえん 井草森公園

おたたくろこうえん 大田黒公園
おたたくろこうえん 大田黒公園

まばしこうえん 馬橋公園
まばしこうえん 馬橋公園

せんぶくじこうえん 善福寺公園
せんぶくじこうえん 善福寺公園

いのかしらこうえん 井の頭公園
いのかしらこうえん 井の頭公園

せんぶくじがわりよくち 善福寺川緑地
せんぶくじがわりよくち 善福寺川緑地

さくら トンネル
さくら トンネル

たかいどえきしゅうへん 高井戸駅周辺
たかいどえきしゅうへん 高井戸駅周辺

かんだがわ 神田川
かんだがわ 神田川

いぐさもりこうえん 井草森公園
いぐさもりこうえん 井草森公園

おたたくろこうえん 大田黒公園
おたたくろこうえん 大田黒公園

まばしこうえん 馬橋公園
まばしこうえん 馬橋公園

せんぶくじこうえん 善福寺公園
せんぶくじこうえん 善福寺公園

いのかしらこうえん 井の頭公園
いのかしらこうえん 井の頭公園

せんぶくじがわりよくち 善福寺川緑地
せんぶくじがわりよくち 善福寺川緑地

さくら トンネル
さくら トンネル

たかいどえきしゅうへん 高井戸駅周辺
たかいどえきしゅうへん 高井戸駅周辺

かんだがわ 神田川
かんだがわ 神田川



はったつでこぼこ 発達凸凹グループプログラム



第2回目のグループ活動では、前回のリフレーミングの続きを行いました。リフレーミングシートを使い、自分が短所とと思っていることの捉え方を変えてみるワークを行いました。難しい作業であったとは思いますが、見る角度を変えると違う捉え方になるということを経験していただけたかなと思います。皆さんの意見を聞く中で、私もいつもとは違った角度からの捉えができました。ありがとうございました。 担当者より



インクルーシブ学習報告～障害理解を深めよう～



2月3日に高円寺中学校でインクルーシブ学習が実施されました。

今回のテーマは「精神障害」で、障害当事者の体験をもとに作られた「幻聴妄想かるた」を使って、生徒さん同士が意見交換しました。質問を各すまいるに送ってもらい、それに対してピアスタッフが返答し、メッセージとしてお返ししました。ワークシートから一部を紹介します。



質問
生徒さんより

質問

「もう気になるとそこから意識が離れない。」とあるが、気になったことが解決しないと、ずっと考え続けてしまうのか。

答え
ピアスタッフより

答え

強い「思い込み」や「信念」があるのかもしれませんが。一人きりで考えていると、そういう状況から抜け出せなくなってしまふことがあるのかもしれませんが。



**ピアスタッフより
メッセージ**



「幻聴」や「妄想」に関しては、それを語る方に直接お会いして、じっくりと傾聴すること、否定や批判せずに、話を最後まで聞かせてもらって、受け止めることが大切だと思います。私も「幻聴」や「妄想」で困った時期がありましたが、自分の話を聞いてもらえる環境、人間関係に救われました。

ピアサポート入門講座報告

ピア入門講座が2月13日(日)、3すまいる(高井戸・荻窪・高円寺)合同でウェルファームにて開催されました。ZOOMで聖学院大学の助川征雄先生が講演され、『ピアサポートって何だろう?』をテーマに話を聞きました。講座終了後は、参加者に修了書が授与されました。今後は入門講座を受講した方が各すまいるで開催する育成講座を受講後、ピア相談員として活躍することになります。

すまいる高円寺 ～ピア育成講座～ 案内

令和4年5月22日より毎月第4日曜日14:00～15:00 全8回予定

(※)ピアサポート活動:障害福祉分野において、障害をもった人が自身の経験を、同じく障害をもった仲間のために活かす活動を行うことを言います。



がつ かつどうほうこく
2、3月の活動報告

けーもくかいさんぽ
K木会散歩

がつ にち うめさとこうえん
2月17日に梅里公園
へ行きました。



うめ まんかい
きれいな梅が満開
でした！



かい
きづきの会の報告

がつ にち すい
3月2日(水)テーマ『アフターコロナ』



こんかい
今回のきづきの会は、アフターコロナについて話し
ました。印象に残ったのは、これまでの生活様式が
いんしやう のこ せいかつようしき
変化したと発言があったことです。リモートワーク
へんか はつげん
や、おうち時間での過ごし方などが、定着しつ
じかん す かた ていちゃく
つあるようです。デジタル化の社会の中で、私たち
あふようです。デジタル化の社会の中で、私たち
しょう しゃ で き でき こと できないことも増えていく
障がい者に出る、出来ぬことも増えていく
とおもわれます。時間が許すならばその点も、もう少
おも じかん ゆる たらばその点も、もう少
し深く話せたら良かったと思います。

がつ かつどうよてい
4月の活動予定

かい
きづきの会

がつ にち すい
4月6日(水)のテーマ

『あなたの宝物』



がつ にち ど
4月9日(土)のテーマ

『ゴールデンウィークの予定は？』

ハンドメイド 2月22日(火)は

ボランティア講師に教えてもらいながら、
おひな様飾りを作りました。フェルトで枠を
編み、おひな様、お内裏様、梅の飾りなどを
あ さま だいいりさま うめ かざ
貼りつけて、すてきな飾りが完成しました♡



じかい
次回ハンドメイド

がつ にち か
4月26日(火)
「バラの
おきもの」



ボランティア講師に
教えてもらいます。
どうぞお楽しみに

すまいるサロン

がつ にち か
4月19日(火)

テーマはサロンの日までお楽しみに



かい
ぶどうの会

がつ にち にち
4月10日(日)のテーマ

『自分を振り返ってみよう』



ひ つづ かんせんしょうよぼう
引き続き、感染症予防をしながら…
こー とー
Go to すまいる！

いたくほうじん しゃかいふくしほうじん とうきやうとて いくせいかい
<委託法人> 社会福祉法人 東京都手をつなぐ育成会

かいしよじかん へいじつ どにち
<開所時間> 平日9:00~19:00 / 土日9:00~17:00

きゆうしよび げつようび しゆくさいじつ ねんまつねんし
<休所日> 月曜日・祝祭日・年末年始

じゆうしよ
<住所> 〒166-0003 杉並区高円寺南2-24-18 4階

れんらくさき でんわばんごう ふあつくすばんごう
<連絡先> 電話番号:03-5306-6381 / FAX番号:03-5306-6383

こうえんじえき とほ ふん とうきやう まるのうちせんしんこうえんじえき とほ ふん
<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




まいつき にちころ
毎月20日頃に
こーしん
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 4月の予定

げつ	か	すい	もく	きん	ど	にち
				1	2	3
	<p><u>○来所時の手洗い、消毒、検温、</u> <u>マスクの着用</u>に、<u>ご協力</u>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>					★パソコン  13:20~14:20 14:30~15:30
4	5	6	7	8	9	10
やすみ 休み	★女子会  10:30~11:00 	★   16:00~ 16:45	★K木会  (書道・塗り絵) 15:00~15:45		★   14:00~14:45 	★   10:30~11:15
11	12	13	14	15	16	17
やすみ 休み			★K木会  (創作活動) 15:00~15:45			★パソコン  13:20~14:20 ★スマホ講座  14:30~15:30
18	19	20	21	22	23	24
やすみ 休み	★すまいるサロン 10:30~11:15 		★K木会  (散歩)  15:00~15:45			
25	26	27	28	29	30	
やすみ 休み	★ハンドメイド 10:30~11:30 		★K木会  (DVD鑑賞) 15:00~15:45	やすみ 休み 昭和 の日	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <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>	

けー
~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。

★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。)

《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
①10時~11時半				○		○	○
②14時半~18時			○	○※		○	

りようほうほう ていいん めいよやく い
 利用方法 定員7名予約は要りません。

※○印の枠が利用可能です。

※第一水曜日の②は14時半~15時半になります。祝日の場合は第二水曜日になります。