



# こうえんじにゆーす 高円寺NEWS

## 梅雨を楽しむ アイデア



季節は6月。梅雨ですね。  
今回は、じめっとした不快な梅雨を、少しでも  
楽しめるようなアイデアを集めてみました。  
日々の暮らしにちょこっと取り入れてみて  
ください。



くない 区内のあじさい名所

みょうほうじ  
妙法寺



6月頃は境内に植えられた  
あじさいと菖蒲が同時に見頃になります！



あめ 雨にまつわる名作映画



「雨に唄えば」(1952年)  
雨の中、名曲「Singin' in  
the Rain」を歌いながら踊る  
シーンがすてきです。



「天気の子」(2019年)  
高円寺の気象神社が舞台の一  
つとなっています。

絵馬は  
下駄と  
てるてる坊主



## メンバー 冷しゃぶ梅そうめん

材料 そうめん、梅干し、豚肉、  
めんつゆ、薬味(大葉、  
みょうが、  
しょうがなど)



- ① 豚肉に塩、片栗粉をつけ、硬くなり過ぎない程度  
にさっとゆで、刻んだ梅干しと和える。
- ② そうめんをゆで、お好みで、大葉、しょうが、  
みょうがなどを添える。
- ③ めんつゆにつけながらいただきます



## メンバーの 好きな 雨の日の過ごし方

- ・雨の音を聞くと、癒される。
- ・外出ついでに、街中のあじさいを見てスマホ  
で写真をとる。雨の歌を聞いてひたる。

「はじまりはいつも雨」など…



きゆうふるかわていえん きたく  
旧古河庭園(北区)



こくえいしょうわきねんこうえん たちかわし  
国営昭和記念公園(立川市)



バラがきれいな洋風庭園や洋館、  
日本庭園を鑑賞できる庭園です。  
3年ぶりに春のバラフェスティバル  
が開催中です。(4月29日  
~6月30日まで)

てちょう むりょう わりびき  
手帳で無料や割引

おすすめ!

とない で  
都内お出かけ

じょうほう  
情報

あじさいロードを中心に、60種以上  
9,300株ほどの紫陽花が開花しま  
す。同時期にスイレンや花菖蒲も見頃  
です。



いっばんりょうきん えん  
一般料金450円  
→手帳提示で本人、  
付き添い1名無料

いっばんりょうきん えん  
一般料金150円  
→手帳提示で本人、  
付き添い1名無料



こくりつか がくはくぶつかん たいとうく  
国立科学博物館(台東区)

よやくせい  
予約制

近くには恩賜上野動物園、東京都美術館などの  
施設が多くあります。上野恩賜公園の池の周り  
はあじさい、夏には蓮がきれいです。

じょうせつてん いっばんりょうきん えん  
常設展 一般料金630円  
→手帳提示で本人、  
付き添い1名無料

# お し ら せ



けーもくかい ぶせい  
K木会が2部制になります

6月より、多くの方がK木会に参加できるよう、  
活動内容により2部制となります。(一人1回まで)

1部 14時30分~15時  
2部 15時15分~15時45分

散歩や第4週目(卓球、DVD鑑賞等)は  
今まで通り15時~15時45分です。

りようさいかい  
フリーパソコン利用再開しました!

- ・フリーパソコンはすまいる高円寺のフリー  
スペース開所時間中にご利用いただけます。
- ・ご利用の際は職員へ声を掛けて下さい。



## ご利用案内

- ・お一人1回30分までご利用いただけます。
- ・インターネットの閲覧、ワード、エクセルが使用で  
きます。
- ・印刷は出来ません。USBメモリ等持ち込み  
データの接続禁止です。



# 「これからの自分の夢」~ぶどうの会担当者より~



わたし  
私の夢は『一人暮らしをする』ことです

私はちてきしょうがいしゃで一人暮らし  
ははじめてなので成年後見人さんが  
ついてくれます。お金かんりは成年  
後見人さんがしてくれて、とてもあんしん  
です。何かあれば成年後見人さんに  
そうだんします。

自分は何ができるか、  
できないかを今、チャレンジ  
しています。一人ぐらしにむ  
けて、少しずつ自分ができる  
ようにすすめて  
います。

一人ぐらしをしてい  
る障害のある人も  
います。生活はたい  
へんだと思います  
が、地域の人に助け  
てもらいながら、  
一人ぐらしを頑張り  
たいです。

お米をたく



お弁当注文



## けーもくかいさんぽ K木会散歩



がっ にち さんぽ  
4月21日の散歩は、  
さんし もりこうえん はる  
蚕糸の森公園へ春を  
みつけに行きました！

バラの花



パンジーや  
デイジー



しんりよく  
新緑がきれい  
でした

がっ けーもくかい そうさく  
4月のK木会(創作)   
でこいのぼりを   
つくりました。



がっ しよない  
5月は所内に  
てんじちゆう  
展示中です



## がっ かつどうよてい 6月の活動予定

**きづきの会**

がっ にち すい  
6月1日(水)のテーマ

『梅雨の過ごし方の工夫』

がっ にち ど  
6月11日(土)のテーマ

『梅雨時の過ごし方について』

**ぶどうの会**

がっ にち にち  
6月12日(日)のテーマ

『それぞれの自立に向けた生活の工夫』

## ハンドメイド

がっ にち か  
4月26日(火)は、

ボランティア講師に教わり  
ながら、バラの置物を作り  
ました！



がようし き まる  
画用紙をハサミで切って丸

めるだけで素敵(すてき)なバラが  
たくさんさ  
沢山咲き、「きれいにでき  
て良かった」と参加者から  
よ  
も声(こえ)があがりました。



## じよしかい 女子会

がっ にち か  
6月7日(火)「おすすめ便利(べんり)グッズ」

## すまいるサロン

がっ にち か  
6月21日(火)のテーマ『地域(ちいき)と繋(つな)がる』

## ハンドメイド

がっ にち か  
6月28日(火)

『雨(あめ)は楽(たの)し』

ボランティアさんに来ていた  
だき、画用紙(がようし)であじさいの  
かざ  
飾(つく)りを作ります。



まいつき にちころ  
毎月20日頃に  
更新(こうしん)します！



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

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

きゅうしよび 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** すぎなみくこうえんじみなみ

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

**<アクセス> JR高円寺駅(こうえんじえき)から徒歩7分 東京メトロ丸ノ内線新高円寺駅(とうきょう ますのうちせんしんこうえんじえき)から徒歩5分** とほ ぶん とうきょう **▲すまいる高円寺** こうえんじ  
ホームページ

けー がつ よてい  
Kすくえあ 6月の予定

げつ	火	水	木	金	土	日
		1	2	3	4	5
		★ ぎづきの会 16:00~16:45	★ K木会 (お話し会) 14:30~15:00 15:15~15:45		♠ ピア相談 13:30~17:00	★ パソコン 13:20~14:20 14:30~15:30
6	7	8	9	10	11	12
やす 休み	★ 女子会 10:30~11:00 ♠ ピア相談 13:30~17:00		★ K木会 (散歩) 15:00~15:45		★ ぎづきの会 14:00~14:45 ♠ ピア相談 13:30~17:00	★ ぶどうの会 10:30~11:15
13	14	15	16	17	18	19
やす 休み	♠ ピア相談 13:30~17:00		★ K木会 (創作) 14:30~15:00 15:15~15:45		♠ 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
20	21	22	23	24	25	26
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 (卓球) 15:00~15:45		♠ ピア相談 13:30~17:00	
27	28	29	30			
やす 休み	★ ハンドメイド 10:30~11:30 ♠ 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。	

らいしょじ てあら しょうどく けんおん  
○来所時の手洗い、消毒、検温、  
ちやくよう きょうりよく  
マスクの着用に、ご協力ください。  
ど ぶいじょう ほんつ たいちよう  
○37度5分以上の発熱や、体調が  
わる ばあい ちやくよう りよう ことわ ばあい  
悪い場合は、ご利用をお断りする場合があります。

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  
活動によって定員があります。  
さんか きぼう じつもん  
参加のご希望、キャンセル、質問など、  
でんわ らいしょ きがる そうだんくだ  
電話や来所にてお気軽にご相談下さい。  
はっこう めやす よやく うつ  
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。)

けー りようあんない  
～Kすくえあ ご利用案内～  
かつどう  
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 かんせんしょう じょうきょう かつどう  
※新型コロナウイルス感染症の状況により、活動が  
ちゆうし へんこう ばあい りようしょう  
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。

	日	月	火	水	木	金	土
①10時～11時半				○		○	○
②14時半～18時			○	○*		○	

りよう  
《フリースペースの利用について》利用  
かのう ようび じかん  
可能な曜日・時間  
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。

しるし わく りようかのう  
※○印の枠が利用可能です。