



# こうえんじにゅーす 高円寺NEWS



## ちいき し 地域を知ろう



5月の自立を支援する事業の活動では、「地域を知ろう」を共通のテーマに自分たちの住んでいる杉並をより身近に感じられる様、お話し会や外出を企画し、実際に出かけました！その様子をご紹介します。

### ①知る

5月のK木会やすまいるサロンで、杉並区報や杉並区に関するパンフレットを使って、地域情報を集めました！



杉並区のさまざまなパンフレット

### 参加者の声

大漁丼家 どん伝  
海鮮丼のテイクアウトが  
でき、おいしい



古着屋「モードオフ」は  
服が整理されていて  
見やすい。



高円寺北口の  
「福龍園」  
ごもくや  
五目焼きそば  
がおいしい

### ②話す

女子会ではお気に入りのお店を話し合い、  
K木会では、クイズ形式で杉並区の好きな  
所、「杉並って〇〇だよ」あるあるを  
話し合いました。



純情商店街の看板の上になみすけ

古着屋「セカンドストリート」  
がお気に入り



「座高円寺」は2  
階のカフェでラン  
チ、ディナーが食  
べられ、おしゃれ  
な空間。

こんな所にも阿波踊り  
の絵があった！



なみすけのマンホール

# ③行ってみる

けもくかい まち ある  
K木会で街を歩いて、なみすけのマンホールを  
はっけん  
発見したり、すまいるサロン特別企画として杉並  
アニメーションミュージアムへ外出しました！

# すぎなみく 杉並区デザインマンホール

すぎなみくこうしき  
杉並区公式アニメキャラクター「なみすけ」  
たちのデザインマンホール蓋が区内に8ヶ所  
あり、高円寺地域の2カ所のマンホールを  
さがさんぽ  
探しに散歩しました。



## すぎなみ 杉並アニメーションミュージアム きかくてん ぎんがてつどう てん 企画展～銀河鉄道999展～



ひとむかしまえ なつ  
ひと昔前の懐かしいマンガ、  
アニメがたくさんありました。  
たいけん しちやう  
体験や視聴、クイズコーナー  
があり、アニメ好きにはたま  
らない、充実した時間がすご  
せました。



みな じょうほうこうかん で  
皆で情報交換をし出か  
けることで、新たな気づ  
きがあり、一人では外に  
出かけられなかった人  
も、企画により、皆で外に  
出かけられるきっかけとな  
ったことを、とても嬉しく  
おもいます。～職員より～

## みなさんの感想

むりよう  
無料でここまで楽しめるとは  
おも  
思わなかった。  
いごこち よ  
居心地が良かった。  
おも いじよう  
思った以上にいろんなことが  
できた。昔のアニメで童心に  
かえれた。

たの  
楽し  
かった

なつ  
懐かしい

どうしん  
童心にかえれた

## おしらせ

7月は、K木会散歩で図書館  
へ行く予定です。これからもみ  
なさんで地域で楽しめる場を  
さが  
探していきましょう。



## すまいるより

## おしらせ

## きづきの会



だい すいようび かいさい  
第1水曜日の開催

→ 7月より第2水曜日に変更

なお、第2土曜日の開催

⇒今まで通り、毎月第2土曜日のままです。

## 7月のパソコン講座

7月3日(日) ①13時20分～14時20分  
暑中お見舞いのハガキを作ります

②14時30分～15時30分  
通常通りのパソコン講座

7月17日(日) ①13時20分～14時20分  
②14時30分～15時30分

①②いずれもパソコン講座となり、  
スマホ講座はお休みです。



がつ かつどうほうこく  
5, 6月の活動報告

けーもくかい  
K木会

ポンドンス

5月26日(木) 誰もが楽しめ  
体力維持を図れるポンドンス  
を踊って、玉送り、玉入れて  
体を動かしました!



さんぽ  
散歩

6月9日(木) 妙法寺へ  
散歩し、境内の奥手にあ  
るあじさいを鑑賞しまし  
た!



ハンドメイド

5月24日(火)はフェルトであじさい  
を作りました。  
和気あいあいと話しながら、楽し  
く作りしました。「季節の花がきれいに  
作れて嬉しかった」との感想をもら  
いました。



がつ かつどう よてい  
7月の活動予定

きづきの会

7月9日(土)のテーマ

『暑い時の対処方法』

7月13日(水)のテーマ

『しんどい時の対処方法、発散方法』



じょしかい  
女子会

7月5日(火)のテーマ 「わたしの癒し」



すまいるサロン

7月19日(火)テーマ 「私の推しスポット」



ぶどうの会

7月10日(日)のテーマ

『夏に向け、体調管理の備え』



ハンドメイド

7月26日(火) 「スノードーム」



<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



まいつき にちころ  
毎月20日頃に  
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 7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
	<p>らいしよ 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 きょうりょく <u>マスクの着用</u>に、ご協力ください。 ど ぶいじょう はつねつ たいちよう ○37度5分以上の発熱や、体調が わる ばあい 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。</p>					<p>★パソコン </p> <p>13:20~14:20 (カード作り) 14:30~15:30 (通常講座)</p>
4	5	6	7	8	9	10
やすみ	<p>★女子会 </p> <p>10:30~11:00</p> <p>♠ピア相談 </p> <p>13:30~17:00</p>		<p>★K木会 </p> <p>けーもくかい たなばた はなしかい (七夕お話し会)</p> <p>14:30~15:00 15:15~15:45</p>		<p>★当きづきの会 </p> <p>14:00~14:45</p> <p>♠ピア相談 </p> <p>13:30~17:00</p>	<p>★当ぶどうの会 </p> <p>10:30~11:15</p>
11	12	13	14	15	16	17
やすみ	<p>♠ピア相談 </p> <p>13:30~17:00</p>	<p>★当 </p> <p>きづきの会</p> <p>16:00~ 16:45</p>	<p>★K木会 </p> <p>けーもくかい としょかんさんぽ (図書館散歩)</p> <p>15:00~15:45</p>		<p>♠ピア相談 </p> <p>13:30~17:00</p>	<p>★パソコン </p> <p>13:20~14:20 14:30~15:30</p>
18	19	20	21	22	23	24
うみひ	<p>★すまいるサロン </p> <p>10:30~11:15</p> <p>♠ピア相談 </p> <p>13:30~17:00</p>		<p>★K木会 </p> <p>けーもくかい (いすでヨガ)</p> <p>14:30~15:00 15:15~15:45</p>		<p>♠ピア相談 </p> <p>13:30~17:00</p>	
25	26	27	28	29	30	31
やすみ	<p>★ハンドメイド </p> <p>10:30~11:30</p> <p>♠ピア相談 </p> <p>13:30~17:00</p>		<p>★K木会 </p> <p>けーもくかい たつきゅう (卓球)</p> <p>15:00~15:45</p>		<p>♠ピア相談 </p> <p>13:30~17:00</p>	
<p>♠ピア相談/来所は、予約制です。 しやうさい と あ 詳細はお問い合わせください。</p>		<p>★印、活動はすべて予約制です。 しるし かつどう よやくせい 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。 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。)</p>				
<p>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 ちゅうし 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。 ※(当)は当事者の会です。</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	ど
	日	月	火	水	木	金	土
①10時~11時半				○		○	○
②14時半~18時			○	○※		○	

りようほうほう ていいん めいやく 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。

だいにすいようび じはん じはん  
第二水曜日の②は 14時半~15時半になります。