



こうえんじにゆーす 高円寺NEWS

あたら
新しい
せいかつようしき
生活様式で

なつ
夏

げんき
を元気に
の
乗り切りましょう



にち
1日2リットル
みず
水を飲む。



えんぶんほきゆう
塩分補給のため、
しお
塩あめを持ち歩いて
いる。



けいこうほすいえき
経口補水液を
じょうおん
常温で飲む。



なつやさい せっきよくてき た
夏野菜を積極的に食べる。
(きゅうりやトマト、
ナスなど)



なつ の き
夏を乗り切る
くふう
みなさんの工夫

うめほ なつどう
梅干し、納豆、もずく、
めかぶなどねばっこい
ものやすっぱいものを
食べる。



とり
鶏のさっぱり煮を作って
食べる。(鶏手羽を醤油、
酒、酢で煮込む。)

えん
100円ショップの
れいかん
冷感タオルを使う。



ようふく れいかん
洋服に冷感
スプレー
をかける。



ひと
人がいない所
ではマスクを
はず
外す。



すず どころ
すぎなみくない
杉並区内 涼み処



きがる た よ すず
気軽に立ち寄り涼むことができる「涼み処」
として、9月30日まで開放しています。

さんし もりこうえん
蚕糸の森公園



みず なが お たち たき
水の流れ落ちる滝やカルガモのいる池があり、
おがわ こ にんき みずあそ ば
小川は子どもに人気の水遊び場になっています。

く やくしよ ちいきくみん くみんしゅうかいしよ うんどう
区役所・地域区民センター・区民集会所・運動
施設(体育館、運動場)・図書館・杉並保健所・

すぎなみだいじゅうしょうがっこう
杉並第十小学校プール



メンバー
おすすめ!

ほけん
保健センターほか
※詳細は区ホームページをご覧ください。

がっこう しやう
学校が使用していないとき、
おんすい いっぱんかいほう
温水プールが一般開放されています。



じかんりよう おとな えん てちょうしやう おとな えん
1時間利用 大人250円(手帳使用で大人130円)

こうえんじとしよかん
高円寺図書館



けーもくかい こうえんじとしよかん さんぽ い
K木会で高円寺図書館へ散歩に行ってきました!



熱中症 予防

熱中症予防のため、
屋外ではマスクをはずしましょう
(※厚生労働省サイトより抜粋)

徒歩や自転車での通勤など、
屋外で人とすれ違う場面



屋外で2 m 以上
距離をあけての会話



公園での散歩や
ランニング、
サイクリングなど



はずしても
大丈夫



メンバーよりお便り
～新緑の山と
季節の街並～
Byヒテカス



マスクを着用時はのどが渇いていなくても
こまめに水分補給しましょう



- 1時間ごとにコップ1杯
- 起床時、入浴後も
- 大量に汗をかいたときは、塩分も忘れずに

1日あたり1.2リットル
コップ約6杯分を自安に



ピアスタッフ コラム

地域と繋がる
～すまいるサロンより～

地域移行促進部会
に参加して…



5月には杉並アニメーションミュージアムに出かけた。ショートムービーや、クイズ、アニメ資料の展示、動画鑑賞ができるスペース等があった。古い映像も、内容は感動するもので、時代が変わってもいいものは色褪せないと思った。
6月のすまいるサロンでは、「地域と繋がる」をテーマに話をした。世代の違う人の意見や情報媒体の変化もあり、地域と繋がるのは楽しくもあり難しくもあると感じた。(深谷)

6月2日に行われた地域移行促進部会では、地域移行を進めるための①「ピアサポート活動の推進」②「精神科病院との連携・懇親会」③「退院後の地域の課題・高齢者」の3テーマについて意見交換した。
退院後の課題は、「孤独感や孤立する状況」であり、その当事者を迎える地域は、孤独孤立とは無縁の「安心して過ごせる居場所・活動の場」を用意することだろう。
ピアサポートはどちらにも対応している活動だ。(遠藤)

がつ かつどうほうこく
6, 7月の活動報告

けーもくかい
K木会

6月の活動で笹を作り、夜空に浮かぶ七夕飾り
を作りました。7月7日七夕当日には、七夕の
短冊にお願いごとを書きました！



ハンドメイド

ボランティアさんに来ていただき、アジサイ
の壁飾りを作りました！細かい作業でした
が、お話をしながら楽しく制作することが
できました。



がつ かつどうよてい
8月の活動予定



きづきの会

8月10日(水)のテーマ

『火を使わない時短料理』



8月13日(土)のテーマ

『夏のイベント』



ぶどうの会

8月14日(日)のテーマ

『自然災害へのそなえや工夫』



すまいるサロン

8月16日(火) 夏休み特別企画！

ちいき かた こうりゅうかい
地域の方との交流会



高円寺で地域活動をされている方をお招きしま
す！この機会に是非、地域の方と楽しい時間を
過ごしてみませんか。

女子会

8月2日(火)のテーマ

「夏に行ってみたいところ」



ハンドメイド

8月23日(火) 「夏のうちわ」



<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 8月の予定

げつ	か	すい	もく	きん	ど	にち	
1	2	3	4	5	6	7	
	じょしかい ★女子会 10:30~11:00  そくだん ♠ ピア相談 13:30~17:00 		けーもくかい ★K木会  はなしかい (お話会) 14:30~15:00 15:15~15:45		そくだん ♠ ピア相談 13:30~17:00 	★パソコン 13:20~14:20 14:30~15:30 	
8	9	10	11	12	13	14	
やす 休み	そくだん ♠ ピア相談 13:30~17:00 	★  きづきの会 16:00~ 16:45 かい	やま ひ 山の日		かい ★  きづきの会 14:00~14:45 そくだん ♠ ピア相談 13:30~17:00 	かい ★  ぶどうの会 10:30~11:15	
15	16	17	18	19	20	21	
やす 休み	★すまいるサロン 10:30~11:15 そくだん ♠ ピア相談 13:30~17:00 		けーもくかい ★K木会  てい-びいでい-かんしょう (DVD鑑賞) 14:30~15:00 15:15~15:45		そくだん ♠ 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 	
22	23	24	25	26	27	28	
やす 休み	★ハンドメイド 10:30~11:30  そくだん ♠ ピア相談 13:30~17:00 		けーもくかい ★K木会  たつきゅう (卓球) 15:00~15:45		そくだん ♠ ピア相談 13:30~17:00 		
29	30	31	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 はつねつ たいちょう ○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。				
やす 休み	そくだん ♠ ピア相談 13:30~17:00 		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 さんか きぼう しつもん 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。)				
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。 ※  は当事者の会です。							

《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。