



こうえんじにゆーす
高円寺NEWS

ちいきこうかいこうざ
地域公開講座

「アンガーマネジメント&リラックス体操」で



か
コロナ禍でもリフレッシュ&リラックス



い こうこう
～そうだ！行こう！高円寺障害者交流館へ～

あつ やわ きせつ みな
暑さも和らぎ、すごしやすい季節となりましたね。皆さまはいかがお過ごしですか。

か た かた
コロナ禍で、イライラやストレスが溜まっている方はいませんか？

ろうぼう
そんなあなたに朗報です！

すわ がんめんたいそう こきゅうほう みな
「アンガーマネジメントと座ったままできるリラックス顔面体操や呼吸法」で、皆さんと
いっしょ たの ひごろ てばな
一緒に楽しみながら、日頃のイライラやストレスを手放しませんか。

さんか
どうぞご参加ください。



にちじ れいわ ねん がつ にち もく じ ぶん じ ぶん
日時：令和4年11月17日(木) 13時30分～15時30分

ばしょ こうえんじしょうがいしゃこうりゅうかん
場所：高円寺障害者交流館

こうし
講師：すぎなみく 杉並区まちづくり団体

き おおの ゆみし
ひとの樹 大野 由美氏

ひごろ
日頃から
すまいる こうえんじ かつどう
すまいる高円寺の活動でも
お世話になっています。

たいしょう さんか
対象：どなたでも 参加できます

さんかひ むりょう
参加費：無料

よやくせい もう こ がつ にち ていいん めい せんちゃくじゆん
☆予約制/申し込み：9月20日～ ☆定員：20名（先着順）

と あ こうえんじ でんわばんごう
☆問い合わせ：すまいる高円寺（電話番号）03-5306-6381

とうじつ かんせんしょうたいさく たいちょうかんり うえ ちゃくよう てあら しょうどく けんおん ねが
☆当日は、感染症対策として、体調管理の上、マスクを着用・手洗い・消毒・検温をお願いします。



ひとりぐらしを実現した人へのインタビュー



わたし ^{ゆめ} ^{かな} **私が夢を叶えるまで**



どうして一人暮らししたいと思ったか？



練習してきたこと



ずっとしせつにいたので、一人ぐらしをして
みたいとおもっていた。いつか一人ぐらしを
したいとめざしていた。

バスとでんしゃでびょういんにつういん
するれんしゅう、くすりかんのりれんしゅう。
こまったら人にたよるようにした。

家を探すのはどうだったか？

いろいろとたいへんでした。はじめはなかなか
みつからなかったが、やっときぼうのいえを
みつけてすみやすいとおもった。バスていや
スーパーもちかくでよかった。

ささえてくれる人のおかげで
一人ぐらしできる。そんな人に
かんしゃをして1つ1つずつ前を
あるいていきたい。
やっとアパートをかりることが
できてとてもうれしいし、とても
ふあんです。

家が見つかったときの気持ち

とてもうれしいきもちと、すごくしんぱい
でたまりません。

でもまわりにささえてくれる人が
いるのでこれからもがんばっ
ていきたいです。

おしらせ

第3回 すまいるロービジョンカフェ

～見えにくい、見えづらさでお悩みの方の交流会～

視力に不安を抱えお困りの方に、専門の生活支援員の方
から心のケアや生活を支える視覚リハビリテーションの
お話をいただき、その後参加者で交流会を行います。

日時 11月13日(日)午後1時30分～午後3時30分

場所 高円寺障害者交流館

講師 東京視覚障害者生活支援センター 生活支援員
公認心理師・臨床心理士 中津大介氏

対象者: 区内在住・在勤の見えない、見えづらさでお悩み
の方、ご家族、支援者

定員: 20名

申し込み・問合せ: お近くのすまいるにお電話にて
お申し込み下さい。



あき

秋の

お楽しみ会

懐かしの曲に
合わせて
盛り上がりよう!

ゲームセンター
で大人気!



大画面で、ニンテンドウWiiの
「太鼓の達人」を楽しみましょう

日時 9月29日(木)

場所 障害者交流館1階

時間 1部 13:30～14:30

2部 14:45～15:45

2部入替制で定員各8名まで

予約をお待ちしています



8,9月の活動報告

すまいるサロン「地域の方との交流会」

すぎなみくまちづくり団体「ひとの樹」に参加して頂きました！

- 内容
- ・ひとの樹の紹介
 - ・顔面体操の体験
 - ・地域資源について



参加者の声

- ・地域の人同士助けあっていくことが大切だと思った。
- ・地域活動に参加出来ることがあればしたいと思った。
- ・顔面体操を体験したり、地域情報を知ることが出来て楽しかった。

ハンドメイド



千代紙とスタンプで夏らしいうちわを作りました。スタンプの打ち上げ花火がとてもきれいで、楽しみながら押ししました。



今年度より、2ヶ月に1回、ボランティアの佐野さんに来ていただいています。今までと違った作品と一緒に制作しています。次回は10月を予定しています。



佐野さんより「楽しく1時間ご一緒させて頂きたいと思います！」

10月の活動予定

きづきの会

10月8日(土)のテーマ

『秋の楽しみ方』



障害者手帳

10月12日(水)のテーマ

『障害者手帳を使って得をしよう』

女子会

10月4日(火)のテーマ

『私の好きな景色』



すまいるサロン

10月18日(火)のテーマ

『幸せだと思えること』



ハンドメイド

10月25日(火)

紙ナプキンを貼り付け、かわいいマグネットを作ります。



ぶどうの会

10月9日(日)のテーマ

『私のおすすめの秋』



毎月20日頃に更新します！



▲すまいる高円寺ホームページ

<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

けー がつ よてい
Kすくえあ 10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	
	<p>らいしよじ てあら しょうどく けんおん ○<u>来所時の手洗い、消毒、検温、</u> ちやくよう きょうりよく <u>マスクの着用</u>に、ご協 ください。 ど ぶいじょう けつねつ 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>♠ ピア相談 13:30~16:30</p> 	<p>★パソコン 13:20~14:20 14:30~15:30</p> 
3	4	5	6	7	8	9	
やす 休み	<p>じょしかい ★女子会 10:30~11:00</p>  <p>♠ ピア相談 13:30~16:30</p> 		<p>けーもくかい ★K木会 (お話会) 14:30~15:00 15:15~15:45</p> 		<p>★当きづきの会 14:00~14:45 ♠ ピア相談 15:30~16:30</p> 	<p>★当ぶどうの会 10:30~11:15</p> 	
10	11	12	13	14	15	16	
スポ ーツ の日	<p>♠ ピア相談 13:30~17:00</p> 	<p>★当 きづきの会 16:00~ 16:45</p> 	<p>けーもくかい ★K木会 (散歩) 15:00~15:45</p> 		<p>♠ ピア相談 15:30~16:30</p> 	<p>★パソコン 13:20~14:20 ★スマホ講座 14:30~15:30</p> 	
17	18	19	20	21	22	23	
やす 休み	<p>★すまいるサロン 10:30~11:15 ♠ ピア相談 13:30~16:30</p> 		<p>けーもくかい ★K木会 (ポッチャクイズ) 14:30~15:00 15:15~15:45</p> 		<p>♠ ピア相談 13:30~16:30</p> 		
24	25	26	27	28	29	30	
やす 休み	<p>★ハンドメイド 10:30~11:30 ♠ ピア相談 13:30~17:00</p> 		<p>けーもくかい ★K木会 (ポッチャ体験) 15:00~15:45</p> 		<p>♠ ピア相談 13:30~16:30</p> 		
31	<p>かつどう よやくせい ★活動はすべて予約制です。 かつどう ていいん はっこうご よやく 活動によって定員があります。ニュース発行後から予約を う つけます。(発行の目安は20日です。) ♠ ピア相談 (電話・来所) らいしよ しょうどく よやくせい 来所相談は予約制です。詳細はお問い合わせください</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。

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。