



こうえんじにゆーす  
**高円寺NEWS**

だい かい  
**第3回 すまいるロービジョンカフェ**



～みえない、見えづらさでお悩みの方の **交流会**～  
こうりゅうかい

しりよく ふあん かか こま かた せんもん せいかつしえんいん かた  
**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**  
こころ せいかつ ささ しかく はなし  
**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**  
ごさんかしゃ こうりゅうかい おこな  
**いただき、その後参加者で交流会を行います。**



にちじ がつ にち にち ごご じ ふん ごご じ ふん  
日時:11月13日(日)午後1時30分～午後3時30分

ばしよ 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 どうきょうしかくしょうがいしゃせいかつしえん せいかつしえんいん  
講師:東京視覚障害者生活支援センター 生活支援員

こうにんしんりし りんしょうしんりし なかつ だいすけ し  
公認心理師・臨床心理士 中津 大介 氏

たいしょうしゃ くないざいじゅう ざいきん み み なや かた  
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、

かぞく しえんしゃ  
ご家族、支援者

ていいん めい  
定員:20名



もう こ  
**お申し込み**

ちか でんわ  
お近くのすまいるにお電話にて  
もう こ くだ  
お申し込み下さい。



と あ  
**お問い合わせ**

こうえんじ でんわ  
すまいる高円寺 TEL03-5306-6381

あき たの かた  
**秋の楽しみ方**

あき  
**おすすめの秋**  
～きづきの会 ぶどうの会より～

くり サンマ まつたけ 松茸ごはん  
モンブラン  
**しょく 食**  
なし、かき、きのこ、おでん

自分でできる  
かんたん  
**簡単メニュー**  
を作ってみたいと思いました  
お吸い物の素を  
使って…

わふう 和風パスタや炊き込み  
ごはんなどなど♪

さんぽ  
**散歩**

はこね 箱根  
たび 旅  
ぜんこくりよこうしえん 全国旅行支援

こうよう  
**紅葉**  
を愛でにお出かけしてみる価値は  
ありそうです！

ちいきこうかいこうぎ  
**地域公開講座**

「アンガーマネジメント  
& リラックス体操」で  
たいそう  
コロナ禍でもリフレッシュ&リラックス

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

ばしよ こうえんじしやうがいしやこうりゆうかん かい  
場所:高円寺障害者交流館1階

こうし 講師:すぎなみく 杉並区まちづくり団体

ひとの樹 おおの ゆみし  
大野 由美氏

たいしやう 対象:どなたでも 参加できます  
さんかひ むりやう 参加費:無料  
よやくせい もう こ ☆予約制/申し込み  
ていじん めい せんちやくじゆん ☆定員:20名 (先着順)  
と あ こうえんじ ☆問い合わせ:すまいる高円寺  
でんわばんごう (電話番号)03-5306-6381

あき たの かい  
**秋のお楽しみ会** を開催しました！

たいこ たつじん 「太鼓の達人」をプロジェクターに投影し、  
だいがめん たの 大画面で楽しみました！  
はじ 初めてゲームをする方も多くいましたが、  
かいすう かさ 回数を重ねることで、みなさん上手く叩け  
るようになり「楽しい」という声をたくさん  
聞けました。

きかく 企画から、メンバーさんに  
てつだ お手伝いしていただきました！

はじ 初めてののお手伝い、しかも企画の段階  
からということで、実はかなり緊張  
していました。しかし、いざ本番！ を  
むか 迎えたら、皆さまの笑顔を見ることができて、  
こころ 心からの喜びが湧いてきました。  
ほんとう 本当にありがとうございます。また  
きかい 機会がありましたら、是非ともお手伝  
いをさせてくださいね(トモ)

こんご きかく てつだ 今後とも企画のお手伝いして下さる方、  
おまちしています！

がつ かつどうほうこく  
9,10月の活動報告

じょしかい  
女子会

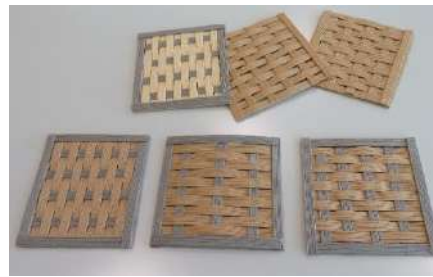
まいつきだい げつようび じょしかい かいさい  
毎月第1月曜日に女子会を開催しています。  
さんかしゃ しょくいん ぶく じよせい まいかい  
参加者は職員を含め女性のみ。毎回テーマを  
きせつ かしつき  
決め、季節によってアロマ加湿器をつけながら  
ゆったりとした雰囲気でお話をしています。



お知らせ

11月は手浴をします！  
11月のみ第2週の11月8日開催です。

ハンドメイド



9月は、100円ショップでも販売している  
「クラフトバンド」を使って、コースターを作  
りました。編み込む作業は難しいと声もありま  
したが、みなさん素敵なコースターが完成  
しました！



がつ かつどうよてい  
11月の活動予定

きづきの会

11月12日(土)のテーマ

『寒い季節の健康管理』



11月9日(水)のテーマ

『つらい時の乗り越え方』



すまいるサロン

11月15日(火)のテーマ

『芸術の秋』



ハンドメイド

11月22日(火)

『クリスマスオーナメント』



ぶどうの会

11月13日(日)のテーマ

『地域の人とのご近所づきあい』



寒くなってきましたね。  
暖かくしてお過ごしください。

<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



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 11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 ぶんか 文化の日	4	5 ♠ ピア相談 13:30~16:30	6 ★パソコン 13:20~14:20 14:30~15:30
7	8	9	10	11	12	13
やす 休み	★女子会 10:30~11:00 ♠ ピア相談 13:30~16:30	★当 きづきの会 16:00~ 16:45	★K木会 さんぽ (散歩) 15:00~15:45		★当きづきの会 14:00~14:45 ♠ ピア相談 15:30~16:30	★当ぶどうの会 10:30~11:15
14	15	16	17	18	19	20
やす 休み	★すまいるサロン 10:30~11:15 ♠ ピア相談 13:30~16:30		★地域公開講座 13:30~15:30		♠ ピア相談 15:30~16:30	★パソコン 13:20~14:20 ★スマホ講座 14:30~15:30
21	22	23	24	25	26	27
やす 休み	★ハンドメイド 10:30~11:30 ♠ ピア相談 13:30~17:00		★K木会 たつきゅう (卓球) 15:00~15:45		♠ ピア相談 13:30~16:30	
28	29	30	<p>★活動はすべて予約制です。 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受け付けます。(発行の目安は20日です。) ♠ピア相談(電話・来所) 来所相談は予約制です。詳細はお問い合わせください</p>			
やす 休み	♠ ピア相談 13:30~17:00					
31	<p>○来所時の手洗い、消毒、検温、 マスクの着用にご協力ください。 ○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>					

けー りようあんない  
~Kすくえあ ご利用案内~

かつどう さんか  
活動にはサポートがつかますので、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 ことわ ばあい  
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。

《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  
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。