



こうえんじにゆーす 高円寺NEWS

ユニバーサルスポーツとは

ろうにやくなんによ しょうがい うむ と たの
老若男女、障害の有無を問わず楽しめるスポーツが「ユニバーサルスポーツ」です。
「ユニバーサルスポーツ」にはどの様な種目があるのでしょうか。



ボッチャ

パラリンピックの正式種目に採用されています。
ジャックボール(目標球)と呼ばれる白いボールに、赤・青のそれぞれ6球ずつのボールを投げたり、転がしたり、他のボールに当てたりして、いかに近づけるかを競います。
(日本ボッチャ協会ホームページより)
すまいる高円寺のK木会でも取り入れている競技です!



ほかにも…

ゲートボール



モルック

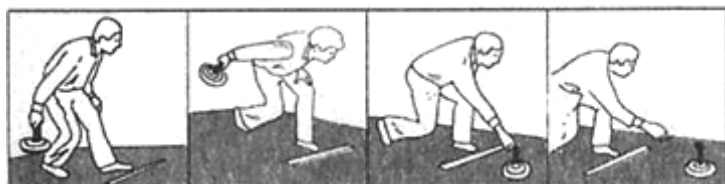
卓球バレー



ユニカール



2チームがそれぞれ3個のストーンを交互に投げ滑らせて、相手チームのストーンをはじき飛ばしたり味方チームのストーンを助けたりして、味方チームのストーンを標的に近づけることを競います。



ささかわ ざいだん
(笹川スポーツ財団ホームページより)

ご参加ください

ユニカール体験会をします!

3月30日(木) 15:00~16:30

場所:高円寺障害者交流館 集会室1・2

講師:東京ユニカール協会のメンバー

当日は、ルール説明や投球練習の後、試合を体験する予定です。



ふゆ 春の乾燥対策
 ~空気も、お肌も、こころも~
 ほしつ うるお
 保湿して潤いチャージ!

暦の上では立春。春の訪れ...と言えども、まだまだ冬の寒さと乾燥を感じますね。

今回は、乾燥対策としての一例をご紹介します。

みなさんもできそうなことから、生活に取り入れてみませんか。どれか一つやってみると、相互作用で、空気も、お肌も、こころも、うるおうかも...

くうき 空気
 しつど 湿度60~75%
 感染予防&花粉対策に 加湿器
 洗濯物の室内干し

はだ お肌
 やさしく洗顔
 化粧水は、たっぷり
 クリーム ジェルでラップ
 乳液

こころ 推し活
 好きな本を読む 映画を観る
 スポーツ観戦
 World Baseball Classic 開催!
 初戦 3月9日19時~ 中国vs日本

第4回 すまいるロービジョンカフェ

~見えない、見えづらい等でお悩みの方の交流会~

ご病気や事故、またご年齢とともに視力に不安を抱えてお困りの方、当事者の体験談を聴きながら、思いを語り合いませんか? 皆様のご参加をお待ちしています。

日時: 令和5年3月5日(日) 13:30~15:30

場所: 高円寺障害者交流館1階 集会室1・2

(高円寺南 2-24-18)

対象: 区内在住・在勤の見えない、見えづらい等でお悩みの方、その方のご家族や支援者の方

定員: 20名

内容: 当事者の体験談をベースにした交流会

~視覚リハビリテーションの体験とその後の生活~

申込み・問合せは、お近くのすまいるに電話にてお願いいたします。

高円寺障害者交流館まつり2023

日時: 令和5年3月12日(日)

13:00~15:00

場所: 高円寺障害者交流館

※開催は変更・中止になる場合もありますのでご了承ください。



メンバーからの季節のお便り

ひと ま なん
『人に負けないことは何ですか』 ピア相談員
コラム
～きづきの会より～

がつ ひと ま なん
2月は、『人に負けないことは何ですか』がテーマでした。
なん たの き も い かた つね
何でも楽しむ気持ちがあるという方は、常にアンテナを
は 張って、どんどんチャレンジされているようで、こちらも
うらや おも 羨ましく思えました。

また、誰とでも話ができるという方は、相手の良い所
をできるだけ見つけるようにしていることと、常に障害
りかい べんきょう なたま さ おも
理解につながる勉強もされているようで、頭の下がる思
いでした。自分が他の人に誇れることを一つでも持つと、
じしん におもいやり ころう ひと も
自信になり、思いやりの心が生まれそうですね。



けいもくかい
K木会ではトランプをしたり...



ちやうせんじ うめ み い
長仙寺に梅を見に行きました！

がつ かつどう よてい
3月の活動予定

かい
きづきの会

がつ にち ど
3月11日(土)

『高円寺の好きな所』



がつ にち すい
3月8日(水)

『人との付き合い方について』



かい
ぶどうの会

がつ にち にち
3月12日(日)

『高円寺のことを調べて話し合おう』



じょしかい
女子会

がつ にち か
3月7日(火)

『シャンプーについて』



すまいるサロン

がつ にち か
3月14日(火)

『フリートークで話そう』



ハンドメイド

がつ にち か
3月28日(火)

『フェルトで小物入れ』



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 いくせいかい
<委託法人> 社会福祉法人 東京都手をつなぐ育成会

かいしよじかん へいじつ どにち
<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

じゅうしよ 166-0003 すぎなみくこうえんじみなみ かい
<住所> 〒166-0003 杉並区高円寺南2-24-18 4階

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

こうえんじえき とほ ぶん とうきょう まるのうちせんしんこうえんじえき とほ ぶん
<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 3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	4	5
			けーもくかい ★K木会 (ゲーム) 14:30~15:00 15:15~15:45		♠ ピア相談 13:30~16:30	★パソコン 13:20~14:20 14:30~15:30
6	7	8	9	10	11	12
やす 休み	じょしかい ★女子会 10:30~11:00 ♠ ピア相談 13:30~16:30	★㊦ きづきの会 16:00~ 16:45	けーもくかい ★K木会 (防災DVD) 14:30~15:00 15:15~15:45		★㊦きづきの会 14:00~14:45 ♠ ピア相談 15:30~16:30	★㊦ぶどうの会 10:30~11:15
13	14	15	16	17	18	19
やす 休み	★すまいるサロン 10:30~11:15 ♠ ピア相談 13:30~16:30		けーもくかい ★K木会 さんぽ (散歩) 15:00~15:45		♠ 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
20	21	22	23	24	25	26
やす 休み	やす 休み しゅんぶん 春分の日		けーもくかい ★K木会 (ポッチャ) 15:00~15:45		♠ ピア相談 13:30~16:30	
27	28	29	30	31	<p>かつどう よやくせい ★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 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	★ハンドメイド 10:30~11:30 ♠ ピア相談 13:30~16:30		★ユニカール たいけんかい 体験会 15:00~16:30			

けー りょうあんない
~Kすくえあ ご利用案内~

かつどう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。

※新型コロナウイルス感染症の状況により、活動が中止・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
	日	月	火	水	木	金	土
①10時~11時半				○		○	○
②14時半~18時			○	○※		○	

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。

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、
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。

りょうほうほう 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。

じるし わく りょうかのう
※○印の枠が利用可能です。