



こうえんじにゆーす 高円寺NEWS

はっぴいウォーク



こうえんじ
高円寺2023



☆当日は…
5月とは思えない暑い日
参加した皆さんは汗だく



☆参加者は？
民生委員さんや
安心協力員など
計12名

☆コースは？
高南小公園から、
カトリック高円寺教会まで、
2班に分かれ歩きました。



《参加した感想・気づき》

スタート場所の公園には、家庭からでたゴミが花壇の奥に隠すように置いてありました。道路には、タバコの吸殻やペットボトルが多く、街路樹や道路の側溝など人目につかないところに多くありました。

歩きながら、高円寺の商店街の歴史や、身近な地域の情報などのたくさんのお話をうかがいました。あっという間に顔見知りになり、楽しくゴミ拾いをすることができて、清々しい気持ちになりました。

一方で、「昔は元気だった人たちも、最近ね…」などのお話には、人々の暮らしの変化をしみじみ感じました。意外と「すまいる」が知られていないことにも気づくことができました。これからも「すまいる高円寺」を身近に感じてもらえ、顔の見える関係が作れるように地域の活動にも参加していきたいと思いました。(塩崎)



あつ からだ な い
暑さに体を慣らして行こう

しよねつじゅんか 暑熱順化



しよねつじゅんか からだ あつ な あつ ひ
暑熱順化とは、体が暑さに慣れることです。暑い日が続くと、体は次第に熱さに慣れて、暑さに強くなります。

にちじょうせいかつ なか うんどう にゅうよく あせ からだ
日常生活の中で運動や入浴をし、汗をかき、体を熱さに慣れさせましょう。



ウォーキング、
ジョギング



サイクリング



入浴



筋トレ、
ストレッチ



とうきょうしやうぼうちやう さくねん
東京消防庁によると、昨年
ねつちゆうしやう きゆうきゆうはんそう
熱中症で救急搬送された
にんずう つきべつ どうけい がつ
人数の月別の統計では、6月は
1870人で、8月の1483人
よりも多くなっています！！



き 聞いてみました！ 熱中症対策

しつない
室内にいても
こまめに水分
補給。



えんぶん
塩分タブレット
を品薄になる
まえに買っておく



びやうき すいぶんりやう き
病気で水分量が決まっている
ため、汗をかかないようにコン
ビニヤスーパーに入って涼む。



夏バテ 予防



手作り

レシピ



うめ
～梅だより～



すまいるで
作ってみました！

しゆん うめ こおりざとう うめ
旬の梅と氷砂糖で、梅シロップづくり

たんさんなど わ さわ うめ
炭酸等で割って、爽やかな梅ジュースはいかが？



ぶた
～豚しゃぶ
ぶっかけ
もずく酢～

- ① 豚肉をさっとゆで、氷で冷やす。
- ② トマトやキュウリ等を切り、彩りを添える。
- ③ もずく酢を上からかけ、できあがり！



- ① 瓶は綺麗に洗い、熱いお湯や焼酎で消毒する。
- ② 梅をきれいに洗って乾かす。
- ③ 爪楊枝でヘタをとる。
- ④ 氷砂糖と梅を交互に瓶に入れる。



こうあんちやくしゃつこう さ ほそん にち かい びん じやうげん
※高温直射日光は避け保存。1日1回、瓶の上下を揺する。
しやうかんほど うめ かんせい
2週間程で梅シロップの完成！

「さっぱりしておいしいです。」
「ビタミンミネラル豊富、お酢でトリプル効果」
by E.K



だい かい だい かい
第5回すまいるロービジョンカフェ～見えない、見えづらさでお悩みの方の交流会～



びょうき や 事故、またご年齢とともに視力に不安をお抱えの方へ、日々の生活でちょっとしたことにお困りではありませんか。

今回は、日常生活や仕事に役立つ機器の展示や販売、専門知識を持つスタッフによる相談会も行なっている日本点字図書館の方から、生活を助ける便利なグッズをご紹介します。また参加者の交流でもお互いの工夫や知恵を共有してみませんか。皆さんのご参加をお待ちしております。



日 時: 7月1日(土) 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: 社会福祉法人 日本点字図書館用具事業課

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」までお電話下さい。)

がつ かつどうよてい
7月の活動予定

おらせ

きづきの会

7月8日(土) 『夏の体調管理』

7月12日(水) 『夏のストレス解消法』

ぶどうの会 『季節の折り紙をして
 7月9日(日) おしゃべりしましょう』



あさ や たなばた
 阿佐ヶ谷七夕まつり

へ行こう

日時 8月3日(木)

15:00～16:00

4年ぶりの七夕まつりをみんな

で見に行きませんか?

詳しくは、8月号でお知らせします。お楽しみに…。



じょしかい
 女子会 『メイクについて』

7月4日(火) ～夏の体調管理～

ハンドメイド

7月25日(火) 『～お楽しみに～』

ほりきりしょうぶえん しょうぶ
 堀切菖蒲園の菖蒲が
 みごろをむかえています。

ピアスタッフより



あじさいフォト
 紫陽花photo
 ～高円寺緑道にて～

パソコン

7月2日(日)、7月16日(日)

『暑中見舞いを作ろう』



<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 東京メトロ丸の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 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
					♠ピア相談 13:30~16:30	★パソコン 13:20~14:20 14:30~15:30 暑中見舞い作り
3	4	5	6	7	8	9
やす 休み	★女子会 10:30~11:00 ♠ピア相談 13:30~16:30		★K木会 (七夕の会) 15:00~15:45		★当きづきの会 14:00~15:00 ♠ピア相談 15:30~16:30	★当ぶどうの会 10:30~11:15
10	11	12	13	14	15	16
やす 休み	♠ピア相談 13:30~16:30	★当 きづきの会 16:00~ 17:00	★K木会 (卓球) 15:00~15:45		♠ピア相談 15:30~16:30	★パソコン 13:20~14:20 暑中見舞い作り ★スマホ講座 14:30~15:30
17	18	19	20	21	22	23
うみ 海の ひ 日 やす 休み	★すまいるサロン 10:30~11:15 ♠ピア相談 13:30~16:30		★K木会 (散歩) 15:00~16:00		♠ピア相談 13:30~16:30	
24	25	26	27	28	29	30
やす 休み	★ハンドメイド 10:30~11:30 ♠ピア相談 13:30~16:30		★K木会 (Wiiで遊ぼう) 15:00~15:45		♠ピア相談 13:30~16:30	

31

○基本的な感染症対策（咳エチケット・手指消毒）
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。

★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。

～Kすくえあ ご利用案内～
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。 ※(当)は当事者の会です。
※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。

	にち	げつ	か	すい	もく	きん	ど
	日	月	火	水	木	金	土
① 10時～11時半	○	△	○	○	△	○	○
② 14時～18時半	○※	△	○	○	○	○	○※

《フリースペースの利用について》
利用可能な曜日・時間
※○印の枠が利用可能です。
利用方法 予約は要りません。

※土日は、17時までです。