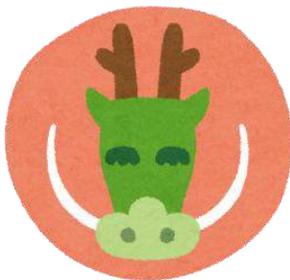




こうえんじにゆーす 高円寺NEWS

『辰』を探して

★今年の干支は『辰』です。
『龍』のことを指します。



職員が見つけた、すまいる高円寺近くにある
市内でも珍しい『辰』=『龍』にまつわる
スポットを紹介します。



すぎなみく りゅう
杉並区には、龍
の彫刻が彫ら
れている鳥居が
あります。



まばしいなりじんじや
馬橋稲荷神社



こうえんじけいだい いなりしや
高円寺境内の稲荷社



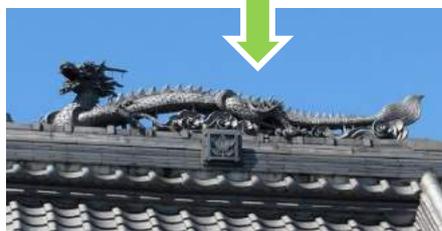
鳥居の一方に昇り龍、もう一方に降り龍が彫ってあります。非常にめずらしい鳥居で、都内に3か所しかありません。品川駅近くにある、『品川神社』とあわせて、『東京三鳥居』と呼ばれていますが、なんとその中の2か所が杉並区内にあります。いずれも、すまいる高円寺から歩いて10分ほどのところにあるので、散歩のコースとしておすすめです。



すまいる高円寺
の窓から見える
『龍』もあります。



★4階からの景色



ちょうぜんじほんどう やね
長善寺本堂の屋根

宝珠を中心に向かい合う体長約5mの2頭の龍が横たわっています。

今回は神社やお寺を紹介しました。春の陽気に誘われ、皆さんも身近な龍を探してみませんか。





2月8日(木)、高円寺学園 中等部でインクルーシブ学習会を実施しました。体験学習や当事者の方々の交流を通じて、障害や当事者の方々が求める合理的配慮を理解し、多様性を尊重しながらともに社会と関わる姿勢を育てることを目的としています。今年度は知的障害をテーマに行いました。

杉並区手をつなぐ育成会キャラバン隊「いこる」の皆さんによる、体験等を通して知的障害のある人達の気持ちや行動を感じてもらおうプログラムを実施。抽象的な言葉の理解の難しさを感じる体験として「ちょっと」や「ちゃんと」を絵に描いてみるものがあり、生徒さんそれぞれが思い悩みながら何とか絵に表現していました。体験を通して、「どのように感じているかを知ることができた」や「具体的な言葉を使うことを意識していきたい」などの感想が出ていました。

すまいる高円寺は、まとめとして「人それぞれに得意なこと苦手な事があること」「相手の気持ちに寄り添った声掛け」「良いところ、出来ることに目を向ける」ことなどをお話しさせていただきました。人それぞれの違いを認め合う大切さを知る機会になったのではないかと思います。今後も身近にある相談支援事業所として、地域との繋がりを作りながら障害理解の促進に努めていきたいと思ひます。

当日のワークより

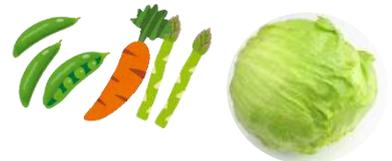


- ①りんごを描いてみましょう。
- ②「ちょっと」「ちゃんと」を描いてみましょう。



ピースタッフ おすすめ!

はる 春のレシピ



はるやさい しお 春野菜の塩ゆで

- ① 旬の野菜を下処理し、ひとつまみの塩でゆでます。
- ② そのまま食べても、かつおぶしやマヨネーズ、醤油をかけて食べるのもおすすめです!



そざいほんらい あじ 素材本来の味がおいしい

ちょうり らく 調理も楽

レタスチャーハン

- ① フライパンにサラダ油を熱し、肉(チャーシュー、ソーセージ、ひき肉、豚肉何でもOK)を炒めて一旦取り出す。
- ② 溶き卵を炒め、ご飯を入れてほぐすように炒める。
- ③ みじん切りにしたネギ、小さく切ったレタスを入れ、肉を戻し、中華だし、しょうゆ、塩コショウで味付けして完成!

ハタを折って先端まで引っ張り、両側のすじをとります。

そらまめ



スナップエンドウ



菜の花



アスパラガス



まめの黒いつめの部分に少し切れ目をいれてゆでます。

根元を切り落とし、根元から3cm程度の部分をピーラーで薄く皮をむきます。

れいとう 冷凍チャーハンにレタスをいれて炒めても簡単でおいしいです。



ハンドメイド
 さくひんしょうかい
作品介绍



『ハンドメイド』では、ボランティア
 さんや職員と一緒におしゃべりをし
 ながら創作しています。身近にある
 材料で作れるものばかりです。

季節を感じられるもの、実用雑貨
 など、作った後も家で楽しめるもの
 が人気です。

今年度の作品をぜひご覧下さい。



がつ かつどうよてい
4月の活動予定

じょしかい
女子会

がつ にち か
 4月2日(火) 10:30~11:15

『4月にちなんで
 ~花見、エイプリルフールについて話そう~』



ハンドメイド

がつ にち か
 4月23日(火)
 10:30~11:30
 『ミニトレイ』



かい
きづきの会

がつ にち すい 『春に行きたい場所』

がつ にち ど 『卒業式・入学式の思い出』



かい
ぶどうの会

がつ にち にち
 4月14日(日)

『今年度のぶどうの会について考えよう』



<受託法人> 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 4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 | 6 | 7 |
| | ★女子会 10:30~11:15 ♠ピア相談 13:30~16:30 | | こんげつ けーもくかい 今月のK木会は 第2、第4木曜日です | | ♠ピア相談 13:30~16:30 | ★パソコン 13:20~14:20 14:30~15:30 |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| やす 休み | ♠ピア相談 13:30~16:30 | ★㊦ きづきの会 16:00~ 17:00 | けーもくかい ★K木会 たつきゅう (卓球) 15:00~15:45 | | ★㊦きづきの会 14:00~15:00 ♠ピア相談 15:30~16:30 | ★㊦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 ♠ピア相談 13:30~16:30 | | | | ♠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 |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| やす 休み | ★ハンドメイド 10:30~11:30 ♠ピア相談 13:30~16:30 | | けーもくかい ★K木会 (クイズ) 15:00~15:45 | | ♠ピア相談 13:30~16:30 | |
| 29 | 30 | | | | | |
| しょうわ 昭和 ひ の日 やす 休み | | | | | | |

●活動参加には登録が必要です。
★活動はすべて予約制です。
・活動により定員があります。
・ニュース発行後から予約を受付。
(発行の目安は20日)
♠ピア相談(電話・来所)
・来所相談は予約制です。
当 当事者の会

○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。
○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。

※詳細はお問い合わせください。

《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。

| | 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 | ○※ | △ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○※ |

※土日は、17時までです。