



# おぎくぼ すまいる荻窪 がつごう 9月号



## がつ ぼうさいげっかん 9月は防災月間です

にほん じしん おお くに しんど などの ちい じしん はよく おきる こと として、あまり きに とめ なくなっ  
ている かもしれません。いま できる こと、そな えておく ことが 大切です。

◆地震に対する備え (参考：政府広報、消防防災博物館ホームページ)

### ■室内の対策

かぐ こてい でんかせいひん てんとうぼうしぐ せっち ひさんぼうし は つ  
家具の固定、電化製品の転倒防止具の設置、ガラス飛散防止フィルムの貼り付け

■非常持ち出し品の準備 ※非常持ち出し袋は人数分用意しましょう

①非常持ち出し品は両手が自由になるようにリュックサック等に準備しておきましょう。

②飲料水と食糧は最低3日分用意しておきましょう。

③貴重品は別に保管し、盗難に注意してください。いざという時、家族の誰もが持ち出せるようにし  
ておきましょう。



日時：9月1日(日)午後1時30分～

場所：すまいる荻窪オープンスペース

内容：①災害伝言ダイヤルを使ってみよう！

②災害時の持ち物と備蓄について話し合おう！



## ぼうさい 防災プログラム

### りようしゃ +利用者ミーティング

**注目!**

## だい かい 第8回ロービジョンカフェを開催しました



6/29 に行われたすまいるロービジョンカフェは震災の被災地での支援も行っている東京視覚  
障害者生活支援センターの中津大介先生から[見えない・見えづらい人に必要な防災の備えと工夫]の  
ご講演をいただきました。能登や熊本、東日本大震災の被災地の支援にも入られた先生の幅広いご  
経験から、被災地の状況の貴重なお話は学ぶものがたくさんありました。今回印象的だったのは、  
防災のために備えるという考え方ではなく日々の生活に防災の要素を取り入れること、例えば、  
食料などは防災のためにストックしておくこと、毎日の生活にも使用することや、周りの方とのコミュ  
ニケーションなど普段の生活から深めておくことが重要だということなどなど。防災のために何かをす  
ると言うと少しハードルが高く感じますが、日々の生活の中からと言うと取り組みやすいのではないかと  
感じました。後半の交流会では参加者の皆さんが災害の備えのためにやっている工夫なども数々  
共有され、とても有意義な時間でした。防災という興味深いテーマでもあったからか、今回は定員を  
上回る参加申し込み者があり、何度かロービジョンカフェに足を運んでくださっている方から、新しい  
参加者も増えて、横のつながりもできつつあることを感じるととても良い会となりました。ピアスタッフ黒澤



# でんわそうだん しゅうちかつどう ピア電話相談 周知活動



月に3回、2時間の枠を設けてピア電話相談を受けています。電話の相手が固定の方が多く、電話件数が1、2件という日もありますが、1年かけて周知活動を行いました。具体的には、自分たちでデザインを考えて持ち運びやすい点字付き名刺を作りました。区内3か所のすまいる、すぎなみくにある保健センター、区役所にアポイントを取って、ピア電話相談の活動内容を職員の方に説明しながら、名刺を数十枚ずつ配布しました。訪問をきっかけに電話相談の存在を知ってくださった職員の方がいらっしゃったり、「紹介できそうな方がいます」というリアクションもいただいたりもしました。配布後、新規の方からの電話が複数件あり、少し手応えを感じています。今後も色々な形でピア電話相談を広め、多くの方の力になっていけたらと思っています。M

<今回配布したカード>

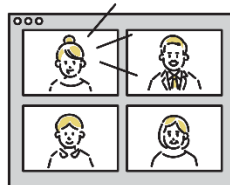


## ちいきいこう かつどう たいめん 地域移行プレ グループ活動がオンラインから対面に！

地域移行プレでは入院している人達とコミュニケーションをとり、退院に向けての準備を話し合ったりしています。コロナ禍で対面が難しくオンラインで繋がっていましたが、今年の5月から井之頭病院と慈雲堂病院のそれぞれと対面で話し合える事になりました。ピア相談員4名、入院している人5名、職員やナースなど4名と合計13名程で話し合いをしています。雑談みたいなものや薬のことについて、睡眠について、生活について、作業所についてなどの話題があります。病院で直接対面をして、オンラインだと入院している人達の様子が見られなかったのでお互い顔を見て話せるのは嬉しい事で、お互い良い刺激になると思うので続けて行きたいと思いました。M.O

### ちいきいこう そうだんじぎょう 地域移行プレ相談事業とは

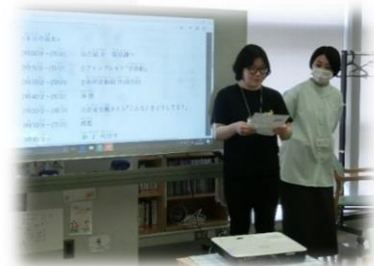
せいしんかびょういん にゅういん かた たいいん きも  
精神科病院に入院している方の退院したい気持ちを  
おうえん じぎょう ちいき しえんしゃ ていきてき ほうもん  
応援する事業です。地域の支援者やピアが定期的に訪問  
し、一緒に退院に向けて考えます。





# も た こうりゅうかい さんか MOTA&すまいるピア交流会に参加しました

5月31日に、世田谷の地域生活支援センターMOTAに所属しているピア電話相談員達と職員と交流会をしました。合計20名がAからDのグループに分かれて話し合いました。自己紹介をして各々のテーブルで「宇宙船で違う星に行く時に誰を一番最初につれていくか」というアイスブレイクをしました。すまいる荻窪とMOTAがどういう事をしているのか、どの位ピア活動をしているのかを聞きました。今回は、そのテーブルのグループだけで限られた時間での話し合いだったので、違うグループの人達とも話したかったなと思いましたが、良い会でした。今後も色々な交流会をしたいと思いました。M.O



ピア相談員とは、ピア=同じような立場や境遇、経験等のある仲間。すまいるでは障害のある当事者が、ご自身の経験を活かし、不安や思いを聞いています。



# すぎなみく むさしのし こうりゅうかい さんか 杉並区・武蔵野市ピア交流会に参加しました

6月26日(水)、杉並保健所地下講堂において、杉並区のお隣である武蔵野市から市職員、地域活動支援センターのピア及びスタッフの皆さんを迎え、『すまいる』からは荻窪・高円寺のピア及びスタッフが参加して交流会を行いました。グループワークでは各々ピア活動紹介を行い、「市ではまだピア活動の事例が少ないので。」と『すまいる』が取り組んでいるピア活動について関心を寄せて頂きました。また、引き続き質問タイムではピアの当事者、支援者そして自治体間の枠を超え、皆さんとピアに対する思い、活動時の悩み等、時にはお互いに共感しながらリラックスした雰囲気でも交流を深めました。最初は参加することに不安でいっぱいでしたが、ピアという共通の話題について、直接顔と顔を合わせてお話ができたことは、少し自分の自信にもつながったり、自身を振り返る機会にもなったような気がします。きたさん

**注目!**

## ピアをまなぶ会～ピアってなあに？～

日付:9月29日(日) 会場:ウェルファーム杉並 4階 共用会議室1・2

内容:ピアサポートに関する講義等

※事前に申込が必要です。詳しくはお近くのすまいるまでお問い合わせください。





がつ  
9月



プログラムは、8月25日～各PGM2日前(休所日を除く)までの間、予約を受け付けます。定員になり次第、締め切ります。※ 〇の予定は除く。

<オープンスペース開所時間>

〇月・水・木・金：①16:00～19:00 〇土・日：①9:00～12:00 ②15:00～16:30

げつ	か	すい	もく	きん	ど	にち
月	火	水	木	金	土	日
				<div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;">           防災プログラム <b>おすすめ!</b>            ※詳しくは一面をご覧ください         </div>		1 13:30～ 利用者 ミーティング
2	3 きゅうしょび 休所日	4	5	6 14:00～★ びじゅつ 美術 16:00～ 18:00 ピア電話相談 03-3391- 1977	7 13:30～★ パソコンサークル	8 13:30～ グループピア カウンセリング 「秋のおすすめ ～食と紅葉～」
9 14:30～★ ストレッチ	10 きゅうしょび 休所日	11 14:00～ ピアを語る会	12 14:00～ 読書会	13 16:00～ 18:00 ピア電話相談 03-3391- 1977	14 13:30～ 焼き芋パーティ 会費200円	15 13:30～ みんなの集い 「音楽鑑賞」
16 きゅうしょび 休所日 <b>敬老の日</b>	17 きゅうしょび 休所日	18	19 14:00～★ びじゅつ 美術	20 13:00～ メタ認知ト ーニング★ 16:00～ 18:00 ピア電話相談 03-3391- 1977	21 テーマは 「記憶」です。	22 きゅうしょび 休所日 <b>秋分の日</b> ピアをまなぶ会 ～ピアってなあ に?～※事前申込
23 きゅうしょび 休所日 <b>振替休日</b>	24 きゅうしょび 休所日	25	26	27	28	29 13:30～ みんなでジョブ トーク
30				<div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">           せんもんそうだん ひ  <b>専門相談の日</b> </div>	★せんせい <b>先生のいるプログラム</b>	

<編集後記>9月14日は「コスモスの日!」美しい秋桜の花が咲き誇る季節です。私たちが秋の風を感じながら、個々の個性を活かして花開くよう、お互い頑張りましょう M

9月20日13:00～高次脳機能障害のご相談をお受けします。  
9月20日14:00～視覚障害のご相談をお受けします。

すまいる狹窪 (受託法人：社会福祉法人めぐはうす)

開所日/平日9:00～19:00 土日9:00～17:00  
休所日/火曜日・祝日・年末年始  
所在地/杉並区狹窪5-20-1杉並区立保健医療センター2階  
TEL03-3391-1976 Fax03-3391-1012  
アクセス/JR・東京メトロ丸ノ内線「狹窪」駅南口より徒歩5分

電話相談は1回15分です。  
みんなが使う電話だもんね