



# おぎくぼ すまいる荻窪 10月号



げいじゅつ あきとくしゅう  
芸術の秋特集

おぎくぼ さくひんてん  
～すまいる荻窪メンバー作品展～

ホームページにはカラーで掲載しています。ぜひご覧ください！



『愛犬と泳ぐ』 K



『ようなし夏』 Y.M



『秋の風景』 あさ あさ  
あき ふうけい 麻 麻



『花火大会』 K



マッチング愛

## 第9回すまいるロービジョンカフェ

～見えない・見えづらいことでお悩みの方の交流会～



楽しく安全に外出したい！ 今回のすまいるロービジョンカフェでは安全な移動について正しい歩行方法や誘導の受け方を専門の講師を迎えて、ワークショップ形式で行います。講師の方や参加の皆さんと意見交換をしながら不安や心配を解消しましょう。また、ご家族やサポートの方も見えない・見えづらい人たちの不安や思いに気づき、一緒によりよいサポートや技術などを考える機会になればと思います。皆さんのご参加をお待ちしております。

○日時：10月27日（日）午後1時30分～3時30分（開場 午後1時20分）

○場所：高円寺障害者交流館

○内容：見えない・見えづらい人の安全な移動を考えるワークショップ

○講師：岡崎 あずさ氏 社会福祉士・歩行訓練士（視覚障害生活訓練指導員）

○対象者：区内在住・在勤の見えない・見えづらいことでお悩みの方、ご家族、支援者

○定員：20名 ○申し込み・問合せ：お近くのすまいるにお電話にてお申込みください。



# 特集

あき秋といえば、食欲の秋！ すまいるを利用されているメンバーの皆さまに、あきになったら食べたいもの、あき味覚といえば連想するもの、おすすめの料理を聞いてみました。紙面からいい匂いがしてきそうですね♪

やきいも  
さんまくり  
もみじ

(Y.M)

・秋刀魚  
・梨  
・秋刀魚の  
かば焼き

(ふたば  
双葉)

焼任

(ごはん)

さんまの塩焼き  
栗ごはん  
新高利(にっか  
なり)  
白飯 セット  
定食

(るる&ち～)

松茸  
ごはん

(M.K)

松茸ごはん  
さんまの塩焼き。

(けいぼう。)

ふじどう  
さんま

(S)

クワゴボ  
モリ  
木たけご  
しめじが

(K.K)

秋刀魚  
柿 松茸  
梨

(マッチング愛)



## コラム

## あき みかく あた きおく 秋の味覚～暖かな記憶～

あき秋の食べ物といえば、栗もあるし、いや秋刀魚だよという声もあることでしょう。そんな中、わたしは1番にさつまいもを思い浮かべます。子供の頃、小学校の校庭でクラスメイトと一緒に落ち葉を集めて焼いたさつまいも。懐かしいな。そして、リヤカーで売りにくる石焼き芋も思い出の一つです。どこからともなく聞こえてくる「石焼きいも～、お芋だよ。」その声の方向に急ぎ小走りで買いに行った。軍手をはめた大きな手が、紙袋に入った焼き芋を渡してくれる。その焼き芋を大事に抱え、帰っていた。焼き芋—の声、甘い香り。遠い記憶の中で音と色が混ざり合う。今日もスーパーの店先で買った焼き芋をほおぼりながら、ほんのひとときとおむかししあわせ時間が温かく蘇える。ピアスタッフ そりまち

## ◆◆ フルーツパーティーをしました！ ◆◆

7月14日にフルーツパーティーを開催しました。どのような夏の果物にするか皆で話し合い、パイナップルとスイカに決定！ スイカは三角にカットして2切れずつ食べました。スイカもパイナップルもとても甘く、夏の味覚を存分に味わうことができ皆大満足でした！

いろんなフルーツが食べれてよかったです。買い物にも行けてよかったです。 いしはらよしずみ 石原良純

すいかおいしかった～ ビトたけし

きょう今日のフルーツパーティーは超とても良かったです！ スイカとパイナップルがとてもおいしかったです！ マッチング愛

きょうなつ今日夏のスイーツ(フルーツ)を食べて美味しかったし、またこういうプログラムに参加したいです。自撮りして、自分プロフィール用の写真できて良かったです。 漆黒の14+h.moon





## 注目! 「ピアを語る会」が

### 「おしゃべりサロン」へリニューアルします!



つき かいがいさい  
月1回開催されていたプログラム「ピアを語る会」ですが、どのようなことをする会なのかわからない。名前がわかりにくい、参加していいのかわからない等のご意見をいただき、皆様のご意見を参考に10月から「おしゃべりサロン」に名前を変えて再スタートすることになりました!

「おしゃべりサロン」はテーマなし、オープンな場として皆さんに自由にお話してもらうプログラムです。さらには初めてすまいるを利用する方も希望があれば参加していただき、すまいるとはどんなところなのか等、先輩メンバーさんから聞けるような場としても考えています。

ぜひ皆さんの参加をお待ちしております!

⇒ 日時は裏面のスケジュールをご確認ください。

## 注目! ハロウィンパーティ

利用者ミーティングで発案された企画です。ジュースを買って楽しく過ごしましょう!

♪日時: 10月26日(土)午後1時30分~

♪場所: すまいる荻窪オープンスペース      ♪会費: 200円



## コラム 『毎日ちょっとした小旅行』

私は映画が好きで見るときは視覚障害者向けの音声ガイドという機能を使っています。それはスマートフォン<sup>わりよう</sup>の無料アプリで、セリフのない場面<sup>ばめん なに</sup>で何をしているか、どの様な洋服を着ているのかや風景などの解説<sup>かいせつ</sup>を聞きながら劇場<sup>げきじょう</sup>で映画を見れるという機能です。私はその音声ガイドの脚本制作のお手伝い<sup>てつだ</sup>をしています。この音声ガイドはストーリーの種あかし<sup>たねあ</sup>をするのではなく目で見てわかる場面<sup>ばめん</sup>を言葉で説明してくれるという優れたもので、その脚本制作は視覚情報を言葉にしていく作業になります。目の見える友人と映画に行っても、あの場面は何だったの? と私に確認<sup>かくにん</sup>をするくらい重宝<sup>ちゆうぼう</sup>している機能です。最近では目の見える人も、映画の内容を詳しく理解したいためにこの機能を使っていると耳にします。目が見える見えないうらわらずみなさんもちど試してみると楽しみ方が広がるかもしれませんね。こんな風に誰でも文化芸術を楽しめる世の中を積極的に語り合う機会も少しずつ増えているようです。そんな動きの一つに国会議員の中<sup>なか</sup>で『共生社会の実現を目指す障害者の芸術文化振興議員連盟』という集まりがあり、年に1回の総会には私も映画の音声ガイド作成の1人として参加しています。全国各地からこの日のためにかけつけた様々な障害当事者が文化芸術への要望をお伝えするまたとない機会ということで、とても有意義な意見交換となっています。改めて、多くの人々の文化芸術への情熱を強く感じる機会です。誰もが文化芸術を楽しめる社会が広がっていくことを心から願っています。

ピアスタッフ 黒澤 美花



# がっ 10月



プログラムは、**9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。※            の予定は除く。

## <オープンスペース開所時間>

0月・水・木・金：①16:00～19:00 ②土・日：①9:00～12:00 ②15:00～16:30

月	火	水	木	金	土	日
	1 きゅうしょび 休所日	2	3	4 14:00～★ びじゅつ 美術 16:00～ 18:00 ピア電話相談 03-3391-1977	5	6 13:30～ りようしゃ 利用者 ミーティング
<div style="border: 1px solid orange; padding: 5px; width: fit-content; margin: 0 auto;">           ※パソコンサークルの曜日と時間が変わりました！         </div>						
7	8 きゅうしょび 休所日 	9 14:00～ おしゃべりサロン (なかめんさんしょう) <b>注目!</b>	10 14:00～ どくしょかい 読書会	11 16:00～ 18:00 ピア電話相談 03-3391-1977	12	13
14 きゅうしょび 休所日  スポーツの日	15 きゅうしょび 休所日 	16	17 14:00～★ びじゅつ 美術	18 16:00～ 18:00 ピア電話相談 03-3391-1977 	19	20 13:30～ みんなの集い 「音楽鑑賞」 
21	22 きゅうしょび 休所日 	23 13:00～★ メタ認知トレーニング 「わかった気になってしまふこと」 <b>注目!</b>	24	25	26 13:30～ ハロウィンパーティ (会費200円) <b>注目!</b>	27 13:30～ グループピア カウンセリング 「芸術、スポーツ、読書の秋」 13:30～★ パソコンサークル
28 14:30～★ ストレッチ	29 きゅうしょび 休所日 	30	31	 イラスト…K.K. 	28 13:30～ ロービジョンカフ エ(表面参照) 	

### <編集後記>

芋栗南瓜が美味しい季節になってきましたね！

今年もかぼちゃパイを作ろうと思います

中村

### せんもんそうだん 専門相談の日

 10月18日13:00～高次脳機能障害のご相談をお受けします。

 10月18日14:00～視覚障害のご相談をお受けします。

## すまいる荻窪 (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/杉並区荻窪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「荻窪」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

