すまいる荻窪11月号

令和６年10月20日発行　第137号

杉並区障害者地域相談支援センターすまいる荻窪

目次

1. 焼き芋パーティ報告
2. みんなで体を動かしませんか？―卓球バレーをやってみよう！―
3. 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～
4. すまいる荻窪のスケジュール
5. ピア電話相談
6. 専門相談の日
7. 編集後記
8. すまいる荻窪（受託法人：社会福祉法人めぐはうす）

1. 焼き芋パーティの報告

9月14日、単発プログラムで焼き芋パーティをしました。焼き芋は近くのスーパーにみんなで買いに行きました。まだ暑さの残る日ではありましたが、一足先に秋の訪れが感じられる時間となりました。

＜参加者の感想＞

・焼芋とてもおいしかったです　　またこうゆう会をやってくれたら日付けが合えばさんかしたいです　ペンネーム　H.T

・久しぶりにいもを食べておいしかった。 原田淳

・イモがボリュームあってはらがイッパイになった。たのしかった。 ペンネーム　世界の北野

・今日はひさしぶりにやきいもをたべてとてもおいしかったです ペンネーム　マッチング愛

・初めて参加させて頂いたのですがやきいもパーティ楽しそうにたべられるせきにすわってとってもおいしかったですペンネーム　Y.M

2. みんなで体を動かしませんか？―卓球バレーをやってみよう！―

卓球バレーとは

1チーム6人で椅子に座って音の鳴るピンポン玉を板状のラケットでネットの下を転がしながら、3打以内で相手のコートに返す競技です。難しいスポーツではありません。

チーム内で声を掛け合いながら、楽しく体を動かしましょう！

■日時11月16日（土）13時～

■集合場所　すまいる荻窪オープンスペース（4階運動室で行います）

■講師　元東京都障害者総合スポーツセンター職員　山川　比登美（ひとみ）先生

■申し込み方法　10月25日（金）から予約を受け付けます

3.第9回ロービジョンカフェの告知

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： 杉並区障害者福祉会館3階　第3会議室 (高井戸東4丁目10番5号)※会場が変更になりました。

●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：岡﨑　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。

4.すまいる荻窪のスケジュール（令和6年11月）

●オープンスペース開所時間

月・水・木・金：①午後4時～午後7時

土・日：①午前９時～午後12時　②午後３時～午後4時30分

●プログラムの予定

11/1（金）午後2時～3時　美術

11/10(日)午後1時30分～2時30分　利用者ミーティング

11/11(月)午後2時30分～3時30分　ストレッチ

11/13(水)午後2時～3時　　おしゃべりサロン

11/14(木)午後2時～3時　読書会

11/16(土)午後1時～2時　スポーツ振興財団プログラム　卓球バレー

11/17(日)午後1時30分～2時30分みんなの集い「大田黒公園に紅葉を見に行こう！」※雨天時、音楽鑑賞

11/20(水)午後1時～2時　メタ認知トレーニング「思い込み」

11/21(木)午後2時～3時　美術

11/24(日)午後1時30分～2時30分　グループピアカウンセリング「私の健康法」

11/24(日)午後1時30分～2時30分　パソコンサークル

11/25(月)午後2時30分～3時30分　ストレッチ

パソコンサークル、美術、ストレッチ、メタ認知は講師がいます。

●プログラムの予約方法

10月25日～各プログラム2日前(休所日を除く)までの間予約を受け付けます。プログラムは先着順、定員になり次第、締め切ります。

★すまいるNEWSに掲載するイラストを募集しています！興味のある方は職員にお声がけください。

5.ピア電話相談

毎月第1・2・3金曜日　午後4時～午後6時

03-3391-1977　　予約不要

1人1回20分まで

11/1(金)

11/8(金)

11/15（金）

6.専門相談の日

●11/15(金)午後1時～高次脳機能障害のご相談をお受けします。

●11/15(金)午後2時～視覚障害のご相談をお受けします。

7.編集後記

時々地元歩きをします、洒落たカフェが出来ていたり昔からあったお店がなくなっていたり発見もありますよ。小澤

8.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時～19時　土日9時～17時

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

℡03-3391-1976　Fax03-3391-1012

電話相談は1回15分です。

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