



おぎくぼ すまいる荻窪 12月号

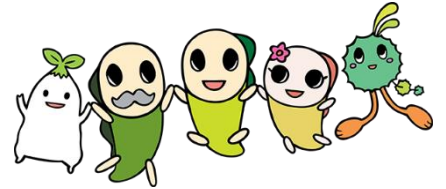


11月25日から12月1日は、杉並区障害者週間です

全ての国民が障害によって分け隔てられることなく、相互に人格と個性を尊重し合いながら共生する社会を実現するためには、障害及び障害のある人に対する国民の理解と関心を広く広める必要があります。

杉並区では、今年は11月25日から12月1日を杉並区障害者週間として、さまざまな催しを開催しています。障害のある方もない方も、催しを一緒に楽しみながら互いに知り合いつながり合うことで、共に生き支え合う杉並区をつくっていきましょう。

12月1日にはイベントもあります！
詳細は中面をご覧ください。



注目! たんぱつプログラム 単発PGM: ボードゲーム「グラマ」をやってみよう!

「グラマ」は重さの感覚とコミュニケーションで楽しむ新感覚のボードゲームです。それぞれが持っている巾着袋の中身の重さを、みんなで話し合いながら調整して秤にのせるだけ。楽しくコミュニケーションしながら「せーの!」の掛け声とともに、それぞれの巾着の重さが揃った時には大盛り上がり! 開発したのは学生集団ビーラインドプロジェクト。見える人見えにくい人も楽しめるボードゲームとして企画作成し、今では大人も子どももどんな障害があっても誰とでも盛り上がるボードゲームとして楽しまれています。ビーラインドプロジェクトの方も当日参加していただきます。わいわいコミュニケーションを取りながら、ボードゲーム「グラマ」を体験してみましょう!

- 日時: 12月14日(土) 午後1時30分~
- 場所: すまいる荻窪オープンスペース
- 申込: 11月25日(月) から予約を受け付けます。



(写真提供:ビーラインドプロジェクト)

クリスマス会を開催します

- 日時: 12月21日(土) 午後1時~3時
- 場所: すまいる荻窪オープンスペース
- 参加費: 500円 ※クリスマスらしい食べ物を買って、みんなで楽しみましょう!



～それならわたしもできるかも '24～

ちいきじりつしえんきょうぎかい しょうかい ちいき く しょうがいしゃ せいかつ にちじょう ひと き うち
地域自立支援協議会の紹介と、地域で暮らす障害者の生活について日常の一コマを切り口に
しょうかい
ご紹介します。

- 日時：12月1日（日）午後1時～3時（受付開始12時30分）
- 場所：セッション杉並 3階 第8・9・10会議室（梅里1丁目22-32）
- 参加費：無料
- 申込・問合せ：11月27日（水）までにお申込ください。

すぎなみくちいきかんそうだんしえん
杉並区基幹相談支援センター

でんわ
電話：03-5335-7672

みぎ しょうしこみ
右のQRコードからもお申込いただけます。



ふれあいフェスタ

ちいきじりつしえんきょうぎかい おな ひ おな かいじょう ごぜん かいさい
地域自立支援協議会トークライブと同じ日、同じ会場で、午前よりふれあいフェスタが開催さ
しょうがい かつ かつ だれ たの しょうがいしゃ たいけん しゅわ
れています。障害のある方もない方も、誰でも楽しめる障害者スポーツの体験や、手話やダン
しょうがいしゃしせつ ざっか しょくひん はんばい
スのパフォーマンス、障害者施設による雑貨や食品の販売もあります。
しょうしこみ ふよう にゅうじょうわりよう あし はこ
申込は不要、入場無料です。ぜひ足をお運びください！

- 日時：12月1日（日）午前10時～午後3時
- 会場：セッション杉並（梅里1丁目22-32）

おぎくぼちいきこうかいこうぎ すまいる荻窪地域公開講座

じぶん きも つた 「自分の気持ちをうまく伝えるコツ」



い たい い こ と が う ま く 伝 わ ら な か っ た り 、 誤 解 を 受 け た り し て 、 悲 しい 気 持 ち に な っ た り 、 も や
も や し た 気 持 ち に な っ た り し た こ と は あ り ま せ ん か ？ そ の な 時 、 社 会 生 活 ス キ ル ト レ ー ニ ン グ
かんが かつ やく た
(SST) の 考 え 方 が 役 に 立 つ か も し れ ま せ ん 。

こんかい かぞく ゆうじん しゅじい みちか ひと ぐたいき れい あ じっせん とお
今回は、家族や友人、主治医など身近な人との具体的なやりとりを例に挙げながら、実践を通し
じぶん きも あいて つた ほうほう まな
て、自分の気持ちを相手にうまく伝える方法を学びます。

- 日時：2025（令和7）年1月12日（日）午後2時～4時
- 場所：杉並区立保健医療センター（杉並保健所）4階 運動室
- 講師：SST普及協会講師 増田直子先生
- 対象：区内在住・在勤・在学の方
- 定員：40名（申込順）
- 申込・問合せ：1月6日（月）までに、すまいる荻窪にお電話かFAXでお申し込みください。

9/29に2024年度すまいるピアサポート入門講座

「ピアをまなぶ会～ピアってなあに?～」を開催しました。

ピアという言葉には「仲間」「対等者」などという意味があります。障害福祉分野においては、障害をもった人が自身の経験を、同じく障害をもった仲間のために生かす活動を行うことをピアサポート活動と言います。

参加者の感想 講義でピアとは何か?を感じる為に『パズルでグループ』というワークショップがありました。入場時、受付から一人一枚写真の一部(ピース)を貰って同じ写真のピースを持っている人とグループを作るのです。同じ写真のピースを持っている人を探すにはどういった方法がいいか?今、自分が出来ること、得意なこと、例えば、大きな声で何度も呼びかける等をして...。そして、写真のピースが集まり一枚の写真が完成する。それは、仲間を見つける=これこそまさにピアを味わう感覚であり、力である。ピアサポートとは一緒に考えていくこと、サポートは「支援」ではなく、「支え合う」であることを改めて学び直した時間となりました。

暮らしやすい杉並を作っていくためには当事者の意見が大事だと開催始めに基幹相談支援センターの係長さんが仰ったようにピアの活動、発信が共生社会の良いヒントになり、本当に皆さんが暮らしやすい地域になることを期待します。A・K



前半は講師の方による「ピアとは」というテーマで講座が行われた。

ランダムに配られた複数枚の写真の切り取りが配られ、同じ写真同士の人でグループを作る作業を行った。グループで集まった時の安心感や嬉しさを実際に体験することができ、改めて「ピア」の存在意義を再確認できた。そして自分もそのようなピア活動を担う一員となれたらと思った。M

10/26に単発プログラム 「ハロウィンパーティ」をしました!



ハロウィンパーティはみんなと楽しくおかし、のみものを取りながら利用者さんどうしてカメラも取れて良かったです Y・M

今日初めて、ハロウィンパーティーに参加しましたが、みんな明るくて、とても楽しかったです。 MA

今日ハロウィンパーティーでおかしをたべてとてもおいしかったのでした。とくにおかしがおいしかったです マッチング愛

おかしとコーラおいしかった

たのしかった

実習生さんのじゃんけんがよかった

世界の北野

楽しかった サイトウ

買い物に行ったり飲み物を飲んで

とても楽しかった T・C



12月



プログラムは、11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
★ 先生のいるプログラム			イラスト…K.K			1
2	3 きゅうしよび 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	8 13:30～ りようしよ 利用者 ミーティング
9 14:30～★ ストレッチ	10 きゅうしよび 休所日 	11 14:00～ おしゃべりサ ロン	12 14:00～ どくしよかい 読書会	13 16:00～ 18:00 ピア電話相談 03-3391-1977	14 注目! 13:30～★ ボードゲーム 「グラマ」をや ってみよう	15 13:30～ みんなの集い 「音楽鑑賞」
16	17 きゅうしよび 休所日 	18 13:00～★ メタ認知トレ ーニング 「結論への 飛躍」	19 14:00～★ びじゅつ 美術	20 16:00～ 18:00 ピア電話相談 03-3391-1977	21 注目! 13:00～ クリスマス会 (会費500円)	22 13:30～ グループピア カウンセリング 「年末のすごしか た」★ 13:30～ パソコンサークル
23 14:30～★ ストレッチ	24 きゅうしよび 休所日 	25	26	27	28	29 きゅうしよび 休所日
30 きゅうしよび 休所日	31 きゅうしよび 休所日	年末年始のお休みは、12月29日(日)～1月3日(金)までです。				

<編集後記>

もうすぐクリスマス。大切な人たちと、今年も一年頑張った自分に、何をプレゼントしようかな。 香

せんもんそうだん 専門相談の日

12月20日 13:00～高次脳機能障害のご相談をお受けします。

12月20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

