すまいる荻窪12月号

令和６年11月20日発行　第138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. 11月25日から12月1日は杉並区障害者週間です
2. ボードゲーム「グラマ」をやってみよう
3. クリスマス会のおしらせ
4. 自立支援協議会トークライブのおしらせ
5. ふれあいフェスタのおしらせ
6. すまいる荻窪地域公開講座のおしらせ
7. すまいるピアサポート入門講座を開催しました
8. ハロウィンパーティを開催しました
9. すまいる荻窪のスケジュール
10. ピア電話相談
11. 専門相談の日
12. 編集後記
13. すまいる荻窪（受託法人：社会福祉法人めぐはうす）

1. 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。

2. 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、今では大人も子供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くださいます。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分から

●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。

3.クリスマス会のおしらせ

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！

4.自立支援協議会トークライブのおしらせ

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：セシオン杉並　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。

杉並区基幹相談支援センター

電話：03-5335-7672

右のQRコードからもお申込いただけます。

5.ふれあいフェスタのおしらせ

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。

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：セシオン杉並（梅里１丁目２２－３２）

6.すまいる荻窪地域公開講座のおしらせ

すまいる荻窪地域公開講座

「自分の気持ちをうまく伝えるコツ」

言いた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？　そんな時、社会生活スキルトレーニング（SST）の考え方が役に立つかもしれません。

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。

７.すまいるピアサポート入門講座を開催しました

9月29日に、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う方法がいいか？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。グループで集まれ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

8.ハロウィンパーティを開催しました

10月26日に単発プログラム「ハロウィンパーティ」をしました。

（参加者の感想）

・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

・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でカメラも取れて良かったです　　　Ｙ・Ｍ

・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くたのしかったです　　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

9.すまいる荻窪のスケジュール（令和6年12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

12/6（金）午後2時～3時　美術

12/8(日)午後1時30分～2時30分　利用者ミーティング

12/9(月)午後2時30分～3時30分　ストレッチ

12/11(水)午後2時～3時　　おしゃべりサロン

12/12(木)午後2時～3時　読書会

12/14（土）午後1時30分～2時30分

　ボードゲーム「グラマ」をやってみよう

12/15(日)午後1時30分～2時30分

みんなの集い「音楽鑑賞」

12/18(水)午後1時～2時　メタ認知トレーニング「結論への飛躍」

12/19(木)午後2時～3時　美術

12/21（土）午後1時～３時　クリスマス会

12/22(日)午後1時30分～2時30分　グループピアカウンセリング「年末のすごしかた」

12/22(日)午後1時30分～2時30分　パソコンサークル

12/23(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

11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。

●年末年始のスケジュール

年末年始のお休みは、12月29日（日）～1月3日（金）までです。

★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。

10.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

12/6(金)

12/13(金)

12/20（金）

11.専門相談の日

●12/20(金)午後1時～高次脳機能障害のご相談をお受けします。

●12/20(金)午後2時～視覚障害のご相談をお受けします。

12.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

13.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