



おぎくぼ がっさう すまいる荻窪 1月号



すまいる荻窪では、障害のある方やそのご家族、支援機関から、生活全般の相談をお受けしています。障害者手帳の有無や障害種別にかかわらずご相談ができます。

すぎなみくしょうがいしゃちいきそうだんしえん おぎくぼ 杉並区障害者地域相談支援センターすまいる荻窪

ってどんなところ？

どうすれば仕事ができるの？

おなじ悩みを話せる友達ほしいな…

一人暮らしを試みたいけど何をすればいい？

障害を理解してもらえない

家から気軽に行ける場所ってあるかな？

役所から書類が届いたけれどどうしたらいいかわからない

障害を持つ家族の事どうしよう…

おや、親なき後の将来が心配!!



ひとりで悩まずに、まずは相談してみませんか？



すぎなみくしょうがいしゃちいきそうだんしえん (通称：すまいる) では、生活全般に関する様々な相談を受け付け、どうしていったらいいかを面談などを通して一緒に考えることができます。ご家族のみの相談も受け付けています。必要に応じて訪問も可能です。センターは区内に3カ所あります(すまいる荻窪、すまいる高井戸、すまいる高円寺)。

すまいる荻窪には、精神保健福祉士や社会福祉士などの資格をもつスタッフが在籍しています。

また、障害当事者のスタッフ(ピアスタッフ)もいます。

日によって、高次脳機能障害、視覚障害の専門相談や、ピア相談員(講座を受けて当事者活動をしている障害当事者のメンバー)による電話相談もおこなっています。

ご相談の内容によっては、すまいる荻窪からほかの支援機関におつなぎすることもできます。

「どこに相談したらいいかわからない」という方も、おひとりで抱えずにまずはご相談いただければと思います。

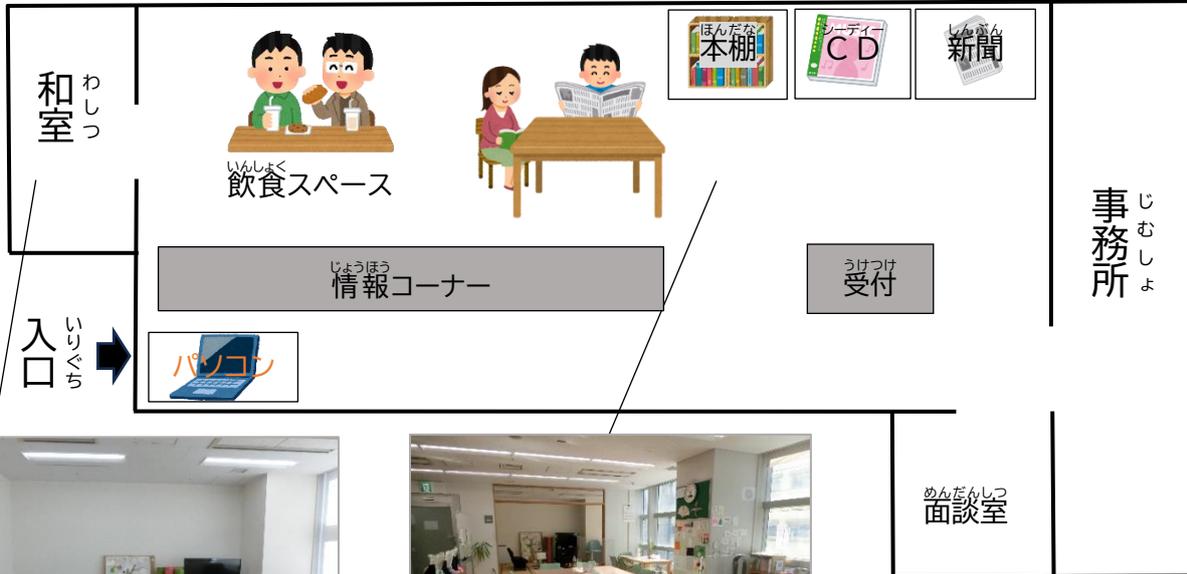
相談事業以外にも、障害者の生活を支援する事業をおこなっています。中面をご覧ください！

すまいる菟窟では、障害のある方の余暇活動や交流を支援する場としてオープンスペースとプログラムを運営しています。(利用には登録面談が必要です)

■オープンスペース 予約なしで利用できます。

利用時間:月水木金 午後4時-午後7時 土日 午前9時-午後12時 午後3時-午後4時30分

ひとりでゆっくり過ごしても、誰かとおしゃべりして過ごしてもいい、自由に過ごせる場です。



面談室

見取り図はイメージです

■プログラム 全て予約制です。

詳しくは裏面カレンダーをご覧ください。

「みんなの集い」



11月は大田黒公園を散歩しました。

「グループピア
カウンセリング」



障害当事者のみで作る語らいの場です。

「ストレッチ」



「美術」



他にも色々おこなっています。まずは見学から始めることもできます。ご相談ください。



みんなの集い「新年を語る会～甘酒+音楽鑑賞」



日時:1月19日(日)午後1時30分～ 場所:すまいる菟窟オープンスペース

持ち物(希望者のみ):会費100円(飲み物代)・C D ※甘酒はノンアルコールです。

りょう なが 利用の流れ

すまいるおぎくぼ りょう かた 利用できる方

■ご相談の方 すまいるおぎくぼ たんとうち い き ご相談の方 すまいるおぎくぼの担当地域はこちら↓

あまぬま 1～3丁自全域 井草 1～5丁自全域 今川 1～4丁自全域 荻窪 1～5丁自全域 上井草 1～4丁自全域 上荻 1～4丁自全域 清水 1～3丁自全域 下井草 1丁自5～11番、18～32番 下井草 2～5丁自全域 善福寺 1～4丁自全域 成田西 1～4丁自全域 成田東 1～5丁自全域 西荻北 1～5丁自全域 西荻南 3・4丁自全域 本天沼 1丁自2～26番 本天沼 2・3丁自全域 南荻窪 1～4丁自全域 桃井 1～4丁自全域

■オープンスペース・プログラムのご利用の方

すぎなみくわいぜんいき ざいじゅう ざいきん かた
杉並区内全域 在住・在勤の方

※該当しない方はお住いの地域でご相談ください。

はじめてご利用の方は予約が必要になります。

まずは電話でお問い合わせください。☎03-3391-1976

電話でお聞きすること

【氏名・住所・連絡先・障害種別
(診断名)・通院先・利用しているサー
ビス・相談したいこと等】
お話しできる範囲で構いません。

しょかいめんだん
初回面談

オープンスペース・プログラム

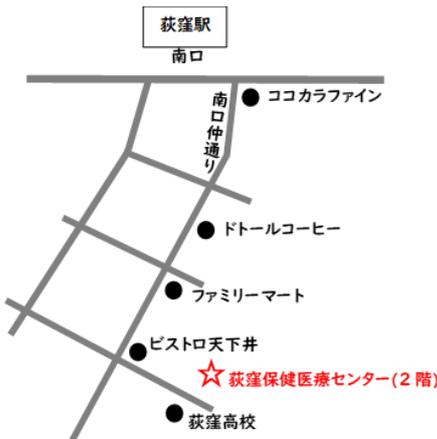
たいけんりょう
体験利用

ふ かえ めんだん
振り返り面談

そうだん
相談

とうろく りょうかいし
登録・利用開始

とうろく りょうかいし
登録・利用開始



【すまいるおぎくぼ へきの けいろ
と所要時間】

- J・R線・東京メトロ丸の内線
荻窪駅南口…徒歩5分
- 関東バス
荻窪高校前…徒歩1分

がつ 1月



プログラムは、12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>

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

月	火	水	木	金	土	日
		1 	2	3	4 おぎくぼ 狹窪 八幡 神社に行きます!	5 13:30～ 初詣 狹窪駅北口広場集合 持ち物：交通費・障害者手帳
年末年始のお休みは、12月29日(日)～1月3日(金)までです。						
6	7 きゅうしょび 休所日	8 14:00～ おしゃべりサロン	9 14:00～ 読書会	10 14:00～★ 美術 16:00～ 18:00 ピア電話相談 03-3391-1977	11 13:30～ 利用者 ミーティング	12 14:00～ すまいる 狹窪 地域公開講座 「自分の気持ちをうまく伝えるコツ」 杉並保健所4階運動室 ※要申込
13 きゅうしょび 休所日 	14 きゅうしょび 休所日	15	16	17 16:00～ 18:00 ピア電話相談 03-3391-1977	18	19 13:30～ みんなの集い 「新年を語る会」 (甘酒+音楽鑑賞) 会費100円
20	21 きゅうしょび 休所日	22 13:00～★ メタ認知トレーニング 「記憶」	23	24	25	26 13:30～ グループピア カウンセリング 「今年やりたいこと」 13:30～★ パソコンサークル
27 14:30～★ ストレッチ	28 きゅうしょび 休所日	29	30	31 14:00～★ 美術	★ 先生のいるプログラム	

<編集後記>

新しい年が来ると目標を立てたくなりますよね。毎年成し遂げているのか不安ですが(笑) 2025年の目標は・・・ 黒澤

せんもんそうだん び 専門相談の日

- 1月17日13:00～高次脳機能障害のご相談をお受けします。
- 1月17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

