すまいる荻窪1月号

令和６年12月20日発行　第139号

杉並区障害者地域相談支援センターすまいる荻窪

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。

目次

1. 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？
2. オープンスペース・プログラムについて
3. みんなの集い「新年を語る会～甘酒+音楽鑑賞」
4. すまいる荻窪の利用の流れ
5. すまいる荻窪のスケジュール
6. ピア電話相談
7. 専門相談の日
8. 編集後記
9. すまいる荻窪（受託法人：社会福祉法人めぐはうす）

1. 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？

このような悩みはありませんか？

（同じ悩みを話せる友達がほしいな・・・

どうすれば仕事ができるの？

障害を理解してもらえない

家から気軽に行けるところってあるかな？

障害を持つ家族の事どうしよう・・・

親なき後の将来が心配！！

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

一人暮らしをしてみたいけど何をすればいい？）

ひとりで悩まずに、まずは相談してみませんか？

杉並区障害者地域相談支援センター（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。

2. オープンスペース・プログラムについて

すまいる荻窪では、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。

■プログラム　全て予約制です。

詳しくはすまいる荻窪のスケジュールをご確認ください。

一部プログラム紹介

「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」など

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。

3.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：すまいる荻窪オープンスペース

持ち物(希望者のみ)：会費100円(飲み物代)・ＣＤ

※甘酒はノンアルコールです。

4.利用の流れ

すまいる荻窪をご利用できる方

■ご相談の方　すまいる荻窪の担当地域はこちら↓

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

■プログラム・オープンスペースご利用の方

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。

↓

初回面談

↓

相談の方：登録・利用開始

または

オープンスペース・プログラムの方：体験利用　振り返り面談

↓

登録・利用開始

【すまいる荻窪まで駅からの経路と所要時間】

●ＪＲ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

5.すまいる荻窪のスケジュール（令和6年1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

1/5 (日)午後1時30分～2時30分　初詣　荻窪八幡神社に行きます！　荻窪駅北口広場集合　持ち物：交通費・障害者手帳

1/8 (水)午後2時～3時　　おしゃべりサロン

1/9 (木)午後2時～3時　読書会

1/10（金）午後2時～3時　美術

1/11(土)午後1時30分～2時30分　利用者ミーティング

1/19 (日)午後1時30分～2時30分　みんなの集い「新年を語る会～甘酒+音楽鑑賞」会費100円

1/22(水)午後1時～2時　メタ認知トレーニング「記憶」

1/26 (日)午後1時30分～2時30分　グループピアカウンセリング「今年やりたいこと」

1/26 (日)午後1時30分～2時30分　パソコンサークル

1/27 (月)午後2時30分～3時30分　ストレッチ

1/31（金）午後2時～3時　美術

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。

●お知らせ

1/12(日)午後2時～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」

杉並保健所4階運動室　※要申込

●プログラムの予約方法

12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。

6.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

1/10 (金)

1/17 (金)

7.専門相談の日

●1/17(金)午後1時～高次脳機能障害のご相談をお受けします。

●1/17 (金)午後2時～視覚障害のご相談をお受けします。

8.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

9.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