



# おぎくほ がつごう すまいる荻窪 2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。バリアフリー版もあります。ホームページをご確認ください。

## 第10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～



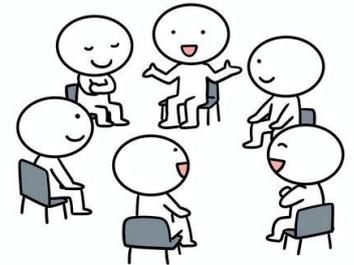
今回は、視覚障害当事者で生活訓練指導員をされている方をゲストにお招きし、参加者全員で座談会を行います。

近頃……

- ・文字が読みづらくなった
- ・ボタンなど押しづらい
- ・うまく字が書けなくなったかな、などなど

見えづらくなったかなと感じたら、今だから聞いてみよう。

皆様のご参加をお待ちしております。



●日時：令和7年2月22日（土）午後1時30分から午後3時30分まで  
 （開場午後1時20分）

●場所：高円寺障害者交流館1階 集会室1・2

●内容：ゲストを交えた交流会

●ゲスト：白井夕子さん（東京都盲人福祉協会の生活訓練指導員としてロービジョンの方の支援に携わる当事者）

●対象：区内在住・在勤の、見えない・見えづらいことでお悩みの方、家族、支援者

●定員：20名 ●申込み・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。

### 前回の様子

10/27のすまいるロービジョンカフェは、歩行訓練士の講師をお迎えして安全安心な歩行に関するワークショップを行いました。生活に必要な基本的な内容だったということもあってか参加者の中には初めて支援に繋がったという方もいて、様々な支援の状況を共有しあえたり、また他の参加者との交流等で同じ地域に同じような仲間がいるとしり繋がることのできたりと、大変実りのある回となりました。今後も参加者同士の繋がりを深めるとともに、なかなか情報が繋がれない方々へも広げていければと思っています。ご興味のある方はぜひご参加をお待ちしています！

ピアスタッフ黒澤

## どのような状態が乾燥？



晴れた日がずっと続くと空気が乾燥して手荒れや肌荒れ、喉が痛くなったりする事はありませんか？

喉や気管支の粘膜が乾燥すると、ウイルスや雑菌等が体内に侵入しやすくなり、風邪やインフルエンザなど感染症にかかるリスクが高くなります。

乾燥は体内にも起こります。寒いからといって水分を摂らずにいると体内が乾燥して、脱水・頭痛になりやすくなります。

気象庁によると湿度は最小湿度（1日を通して観測した時の1番小さな値）と実効湿度（木材の乾燥具合を表すもの）があり、最小湿度が約25%、実効湿度が約60%より低くなると、乾燥して火事が発生しやすくなったり、発生した火事が広がりやすくなると言われています。

気象庁では、最小湿度や実効湿度をもとにして「乾燥注意報」を発表し、注意を呼びかけています。

## メンバーにどんな乾燥対策をしているか聞きました！

洗濯物を部屋干しにする

静電気防止グッズを使う

暖房&加湿器を使う

湿度計をチェックする

電気ケトルでお湯を沸かしてお茶を飲む

綿の服を着る

部屋で筋トレ

窓を開けて換気をよくする

リップクリームは必需品

考えすぎると湿度があがるから注意

手荒れはハンドクリーム

化繊の肌着は肌荒れしやすいから体も保湿する

ハンドクリームは1日2回



## 天然の加湿器「ガジュマル」

おすすめの一品『観葉植物』

植物が酸素を出していることは知られていますが、その葉からは水分も出ているんですよ。

水を根から吸い上げ、葉っぱの気孔から水蒸気として出しています。

大きな葉のものを選んで、快適な潤い生活が送れたらいいですね！



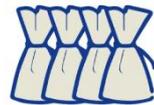
# ♡ 12/14 ボードゲーム「グラマ」をやりました！



グラマとは、<sup>おも</sup>重さの<sup>かんかく</sup>感覚と<sup>たの</sup>コミュニケーションで<sup>しんかんかく</sup>楽しむ新感覚のボードゲームです。このたび、<sup>おぎくぼ</sup>すまいる荻窪で<sup>はじ</sup>初めて<sup>かいさい</sup>開催するにあたって、<sup>かいほつしゃ</sup>開発者である<sup>がくせいしゅうだん</sup>学生集団ビーラインドプロジェクトの方が来てくれました。<sup>はじ</sup>初めてのゲームに<sup>わたくし</sup>どきどきしながらも、「<sup>わたし</sup>私の<sup>おも</sup>きんちやくの<sup>おも</sup>重さは<sup>いた</sup>板チョコ1枚<sup>まいぶん</sup>分くらいかな」「<sup>ふくろ</sup>▲▲さんの<sup>いちばんおも</sup>袋が一番重そうだね」など、<sup>ば</sup>すぐに<sup>あたた</sup>場は温まりました。てんびんが<sup>あ</sup>つり合うかどうか、<sup>うんめい</sup>運命の<sup>しゅんかん</sup>瞬間……てんびんが<sup>かたむ</sup>傾いてしまった<sup>とき</sup>時は、「ああ〜！」と<sup>ざんねん</sup>残念そうな声、<sup>こえ</sup>つり合った<sup>あ</sup>時には<sup>とき</sup>自然に<sup>しぜん</sup>拍手が<sup>はくしゅ</sup>起こり、<sup>お</sup>たいへん<sup>も</sup>盛り上がり<sup>あ</sup>ました！

## ＜今回のルール＞

1. それぞれ<sup>おも</sup>重さの<sup>ちが</sup>違う<sup>ふくろ</sup>きんちやく<sup>くぼ</sup>袋が配られます。
2. 自分<sup>じぶん</sup>の<sup>ふくろ</sup>きんちやく<sup>おも</sup>袋の<sup>ことば</sup>重さを<sup>せつめい</sup>言葉で説明します  
(例：コンビニで<sup>う</sup>売られている<sup>もの</sup>物の中だと〜〜くらい)。
3. 4人<sup>にん</sup>の中で、<sup>ばんめ</sup>2番目に<sup>おも</sup>重い<sup>ふくろ</sup>袋<sup>も</sup>を持っている<sup>ひと</sup>人は誰だと<sup>だれ</sup>思うかを<sup>はな</sup>話し合<sup>あ</sup>って<sup>き</sup>決めます。
4. それぞれの<sup>ふくろ</sup>きんちやく<sup>ばんめ</sup>袋が、<sup>おも</sup>2番目に<sup>ふくろ</sup>重い<sup>も</sup>袋<sup>も</sup>を持っている<sup>ひと</sup>人の<sup>ふくろ</sup>きんちやく<sup>おな</sup>袋と<sup>おも</sup>同じ<sup>な</sup>重さになるように、<sup>なか</sup>中のおもりを<sup>だ</sup>出したり、<sup>い</sup>おもりを<sup>ちようせい</sup>入れた<sup>ちようせい</sup>りして調整します。
5. てんびんに<sup>ぜんいん</sup>全員で<sup>ふくろ</sup>きんちやく<sup>て</sup>袋をのせ、「せーの」で<sup>はな</sup>手を<sup>はな</sup>放します。
6. てんびんが<sup>あ</sup>つり合<sup>せいこう</sup>ったら成功！



今回<sup>こんかい</sup>グラマにはじめて<sup>はじ</sup>さんかし、<sup>たの</sup>とても<sup>たの</sup>たのし<sup>し</sup>かったです。またいつか<sup>またいつか</sup>きかいがあつたらぜひ<sup>ぜひ</sup>やりたいです。 <sup>ほったきょう</sup>堀田協

初めて<sup>はじ</sup>グラマをやつたが、<sup>かんたん</sup>ルールも<sup>わ</sup>簡単で<sup>き</sup>和気あ<sup>あ</sup>い<sup>あ</sup>いと<sup>あ</sup>した<sup>あ</sup>雰囲気<sup>ふんいき</sup>で、<sup>たの</sup>とても<sup>たの</sup>楽し<sup>し</sup>かった <sup>あ</sup>PICO

とても<sup>たの</sup>楽しく<sup>たの</sup>おもしろ<sup>し</sup>かったです <sup>ちや</sup>ウーロン茶

グラマ<sup>あ</sup>び<sup>あ</sup>ちよう<sup>あ</sup>せい<sup>あ</sup>サイ<sup>あ</sup>コー<sup>あ</sup>たの<sup>あ</sup>しー  
テレビ<sup>あ</sup>が見<sup>あ</sup>てる

みんなの<sup>お</sup>ユニークな<sup>ひょうげん</sup>重さの<sup>たの</sup>表現が<sup>たの</sup>すごく<sup>たの</sup>楽し<sup>し</sup>かったです。重さが<sup>お</sup>釣り<sup>あ</sup>合<sup>あ</sup>つた<sup>あ</sup>時は<sup>あ</sup>嬉しい<sup>あ</sup>歓声<sup>あ</sup>と<sup>あ</sup>笑顔<sup>あ</sup>が<sup>あ</sup>溢<sup>あ</sup>れて<sup>あ</sup>ました！ <sup>くろさわ</sup>ピアスタッフ 黒澤

  <sup>たんぱつ</sup>単発<sup>あ</sup>プログラム  <sup>い</sup>井の<sup>あ</sup>頭<sup>あ</sup>自然<sup>あ</sup>文化<sup>あ</sup>園<sup>あ</sup>へ<sup>あ</sup>行<sup>あ</sup>こう 

●日時：2月22日(土) 午前10時30分～ ※雨天中止

●集合場所：JR荻窪駅地下南口エレベーター横

●持ち物：交通費、障害者手帳 ※すまいるに戻ってきた後、交通費を支給します。

# がつ 2月



プログラムは、1月25日から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

げつ 月	か 火	すい 水	もく 木	きん 金	ど 土	にち 日
	★ 先生のいるプログラム				1	2 13:30~ 利用者 ミーティング
3	4 きゅうしょび 休所日	5	6 13:00~ ★ メタ認知トレ ーニング 「わかった気 になってしま うこと」	7 14:00~ ★ びじゅつ 美術 16:00~ 18:00 ピア電話相談 03-3391- 1977	8	9 13:30~ グループピア カウンセリング 「2月の行事」 13:30~ ★ パソコンサーク ル
10 14:30~ ★ ストレッチ	11 きゅうしょび 休所日	12 14:00~ おしゃべりサ ロン	13 14:00~ どくしょかい 読書会	14 16:00~ 18:00 ピア電話相談 03-3391- 1977	15	16 13:30~ みんなの集い 「音楽鑑賞」
17	18 きゅうしょび 休所日	19	20 14:00~ ★ びじゅつ 美術	21 16:00~ 18:00 ピア電話相談 03-3391- 1977	22 10:30~ <b>注目!</b> 井の頭自然文化 園へ行こう 13:30~ ロービジョンカフ エ(表面参照)	23 きゅうしょび 休所日  天皇誕生日
24 きゅうしょび 休所日 振替休日	25 きゅうしょび 休所日	26	27	28		



### <編集後記>

真冬の朝の、ピンと張りつめた空気が好きです。  
心も身体も引き締まる気がします。 笠井



### せんもんそうだん ひ 専門相談の日

2月21日13:00~高次脳機能障害のご相談をお受けします。

2月21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

