すまいる荻窪2月号

令和６年1月20日発行　第140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。バリアフリー版もございます。ホームページをご確認ください。

目次

1. 第10回すまいるロービジョンカフェのご案内
2. 季節特集：みんなの乾燥対策
3. 報告：ボードゲーム「グラマ」をやりました
4. 単発プログラム「井の頭自然文化園へ行こう」のおしらせ
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.第10回すまいるロービジョンカフェのご案内

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下さい。

(前回のロービジョンカフェのようす)

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言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言う方もいて、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ができたりと、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、なかなか情報に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ます！ ピアスタッフ黒澤

2. 季節特集：みんなの乾燥対策

「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がありませんか？

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

・暖房＆加湿器を使う

・電気ケトルでお湯を沸かしてお茶を飲む

・部屋で筋トレ

・リップクリームは必需品

・手荒れはハンドクリーム

・ハンドクリームは1日２回

・静電気防止グッズを使う

・湿度計をチェックする

・綿の服を着る

・窓を開けて換気をよくする

・考えすぎると湿度があがるから注意

・化繊の肌着は肌荒れしやすいから体も保湿する

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！

3.報告：ボードゲーム「グラマ」をやりました

グラマとは、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。このたび、すまいる荻窪で初めて開催するにあたって、開発者である学生集団ビーラインドプロジェクトの方が来てくださいました。初めてのゲームにどきどきしながらも、「私のきんちゃくの重さは板チョコ1枚分くらいかな」「▲▲さんの袋が一番重そうだね」など、すぐに場は温まりました。てんびんがつり合うかどうか、運命の瞬間……てんびんが傾いてしまった時は、「ああ～！」と残念そうな声、つり合った時には自然に拍手が起こり、たいへん盛り上がりました！

＜今回のルール＞

1. それぞれ重さの違うきんちゃく袋が配られます。

2. 自分のきんちゃく袋の重さを言葉で説明します

（例：コンビニで売られている物の中だと～～くらい）。

3. ４人の中で、２番目に重い袋を持っている人は誰だと思うかを話し合って決めます。

4. それぞれのきんちゃく袋が、２番目に重い袋を持っている人のきんちゃく袋と同じ重さになるように、中のおもりを出したり、おもりを入れたりして調整します。

5. てんびんに全員できんちゃく袋をのせ、「せーの」で手を放します。

6. てんびんがつり合ったら成功！

（参加したメンバーの感想）

・今回グラマにはじめてさんかし、とてもたのしかったです。またいつかきかいがあったらぜひやりたいです。　　　堀田協

・初めてグラマをやったが、ルールも簡単で和気あいあいとした雰囲気で、とても楽しかった　　　ＰＩＣＯ

・とっても楽しくおもしろかったです　　　ウーロン茶

・グラマびちょうせいサイコーたのしー　　　テレビが見てる

・みんなのユニークな重さの表現がすごく楽しかったです。重さが釣り合った時は嬉しい歓声と笑顔が溢れてました！　 ピアスタッフ　黒澤

4.単発プログラム「井の頭自然文化園へ行こう」のおしらせ

●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。

5.すまいる荻窪のスケジュール（令和6年2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

2/2(日)午後1時30分～2時30分　利用者ミーティング

2/6(木)午後1時～2時　メタ認知トレーニング「わかった気になってしまうこと」

2/7（金）午後2時～3時　美術

2/9 (日)午後1時30分～2時30分　グループピアカウンセリング「2月の行事」

2/9 (日)午後1時30分～2時30分　パソコンサークル

2/10 (月)午後2時30分～3時30分　ストレッチ

2/12 (水)午後2時～3時　　おしゃべりサロン

2/13(木)午後2時～3時　読書会

2/16 (日)午後1時30分～2時30分　みんなの集い「音楽鑑賞」

2/20（木）午後2時～3時　美術

2/22(日)午前10時３０分～　井の頭文化園へ行こう

2/22（日）午後1時30分～３時30分　　すまいるロービジョンカフェ（場所：高円寺障害者交流館）

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

2/22(日)午後１時３０分～午後３時３０分　すまいるロービジョンカフェ

高円寺障害者交流館にて　※要申込

●プログラムの予約方法

1月25日～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。

★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

2/7 (金)

2/14 (金)

2/21 (金)

7.専門相談の日

●2/21(金)午後1時～高次脳機能障害のご相談をお受けします。

●2/21 (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

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

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