



# おぎくぼ すまいる荻窪 4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。

## 2/22井の頭自然文化園に行ってきました！

テンジクネズミの赤ちゃんがかわかった ハリーポッターに出て来そうなシロフクロウがいてものすごいしょうげきでした Y・M



久しぶりに井の頭公園に行って色々な発見が出来ました。特にコウモリが毛づくろいしている所が可愛かったです。今度はお花見もしたいです。

ポインセチア



### 西荻散歩をしませんか？

日時：4月26日（土）午前11時～（2時間程度を予定）

待ち合わせ場所：荻窪駅南口エレベーター横（電車移動）

持ち物：交通費

近辺で食事をとってから西荻窪駅南口の商店街を散歩します。

（雨天中止・食事は自己負担）



春になると多くの人が悩まされる「スギ・ヒノキ花粉症」。花粉の飛散シーズンは、体に侵入する花粉をいかに少なくするかが、花粉症対策の重要なポイントです。

- マスクやメガネを着用する
  - 花粉が付にくい衣類（綿、ポリエステルなど）を選ぶ
  - 家に入る前に、衣類について花粉を払い落とす
  - 帰ったらうがい、洗顔をする
  - 日ごろから睡眠をよくとる、規則正しい生活習慣を身につける、適度な運動をするなどして、正常な免疫機能を保つ
- （参考：政府広報オンライン）

# がつ 4月



プログラムは、3月26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
	1 きゅうしょび 休所日 	2  ★先生のいるプログラム  イラスト…KK	3	4 14:00~ ★ びじゅつ 美術 16:00~ 18:00 でんわそうだん ピア電話相談 03-3391- 1977	5	6 13:30~ りようしゃ 利用者 ミーティング
7	8 きゅうしょび 休所日 	9 14:00~ おしゃべりサ ロン	10 14:00~ どくしょかい 読書会	11 16:00~ 18:00 でんわそうだん ピア電話相談 03-3391- 1977	12	13
14 14:30~ ★ ストレッチ	15 きゅうしょび 休所日 	16	17 14:00~ ★ びじゅつ 美術	18 16:00~ 18:00 でんわそうだん ピア電話相談 03-3391- 1977	19	20 13:30~ みんなの集い つど 「音楽鑑賞」 おんがくかんしょう
21	22 きゅうしょび 休所日 	23 13:00~ ★ メタ認知トレ ーニング けつろん 「結論への ひやく 飛躍」	24	25	26 11:00~ <b>注目!</b> にしおきさんほ 西荻散歩 うてんちゅうし ※雨天中止	27 13:30~ グループピア カウンセリング しんねんど 「新年度への ふあん きもち 不安な気持ち& ゴールデンウィーク G W の過 ごし方」 13:30~ ★ パソコンサーク ル
28 14:30~ ★ ストレッチ	29 きゅうしょび 休所日 	30				

### <編集後記>

「春眠 暁を覚えず」と言いますが、布団でぐくぬくしている時間が幸せな今日この頃です。 荻

### せんもんそうだん ひ 専門相談の日

- 4月18日13:00~高次脳機能障害のご相談をお受けします。
- 4月18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

でんわそうだん  
電話相談は1回15分です。  
みんなが使う電話だもんね

