すまいる荻窪4月号

令和7年3月20日発行　第142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. 2/22井の頭自然文化園に行ってきました
2. 単発プログラム「西荻散歩」のおしらせ
3. 花粉症対策
4. すまいる荻窪のスケジュール
5. ピア電話相談
6. 専門相談の日
7. 編集後記
8. すまいる荻窪（受託法人：社会福祉法人めぐはうす）

1.2/22井の頭自然文化園に行ってきました

（メンバーの感想）

・テンジクネズミの赤ちゃんがかわいかった　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ん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

2.単発プログラム「西荻散歩」のおしらせ

西荻散歩をしませんか？

●日時： 4月26日（土）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）

３.花粉症対策

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

●花粉が付きにくい衣類（綿、ポリエステルなど）を選ぶ

●家に入る前に、衣類についた花粉を払い落とす

●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着ける、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）

4.すまいる荻窪のスケジュール（令和7年4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

4/4（金）午後2時～3時　美術

4/6（日）午後1時30分～2時30分　利用者ミーティング

4/9 (水)午後2時～3時　　おしゃべりサロン

4/10(木)午後2時～3時　読書会

4/14(月)午後2時30分～3時30分　ストレッチ

4/17（木）午後2時～3時　美術

4/20 (日)午後1時30分～2時30分　みんなの集い「音楽鑑賞」

4/23(水)午後1時～2時　メタ認知トレーニング「結論への飛躍」

4/26(土)午前11時～　西荻散歩　※雨天中止

4/27(日)午後1時30分～2時30分　グループピアカウンセリング「新年度への不安な気持ち&ゴールデンウイークの過ごし方」

4/27(日)午後1時30分～2時30分　パソコンサークル

4/28(月)午後2時30分～3時30分　ストレッチ

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。

●プログラムの予約方法

3月26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。

４.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

4/4 (金)

4/11 (金)

4/18 (金)

５.専門相談の日

●4/18(金)午後1時～高次脳機能障害のご相談をお受けします。

●4/18(金)午後2時～視覚障害のご相談をお受けします。

６.編集後記

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

７.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