令和8年10月20日発行　第161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 11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15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～

［生活向上のヒントを語り合おう］

今回は専門の指導員を囲んで、日々の生活を向上させるための生活訓練に関してや福祉サービス、趣味や余暇活動のお話などを語り合いながら、質問や参加者同士で情報交換などを含めた交流会を行います。ご参加をお待ちしております。

●日時：11月29日（日）午後1時30分～3時30分（開場午後1時20分）
●場所：高円寺障害者交流館（高円寺南2-24-18）
●内容：生活向上のヒントを語り合おう
●講師：小倉芳枝氏　歩行訓練士・生活訓練指導員（東京ヘレンケラー協会・点字図書館）
●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とその家族、支援者
●定員：20名（申込順）
●申込・問合せ：お電話でお近くのすまいるへ。すまいる荻窪 ☎3391-1976



すまいる荻窪ピア相談員育成講座（第1回）



すまいる荻窪のピア活動や今後のスケジュールについての説明と、グループワークを行います。すまいる荻窪でピア相談員として活動することをお考えの方はご参加ください。

～・★・～

●日時：11月13日（金）午後1時～3時（開場午後12時50分）
※どうしても日程の都合がつかない方は、ご相談ください。
●場所：杉並保健所4階会議室（荻窪5-20-1）
●対象：2024年度、2025年度、2026年度のピアサポート入門講座を修了した方
●受講料：無料　●申込・問合せ：すまいる荻窪へお電話でお申し込みください。

スクエアボッチャをやってみよう！



スクエアボッチャとは？

パラリンピック正式競技の「ボッチャ」をベースに、障害や体力、年齢、人数に関係なく、より多くの人が同時に楽しめるようにと2018年に誕生したスポーツです。ボッチャは1方向でプレーしますが、スクエアボッチャは4チームが正方形のコート4辺をすべて使って4方向でプレーします。

試合では、ジャックボール（目標球）と呼ばれる白いボールに、赤・青・緑・黄の各チームがカラーボールを6球ずつ投球し、いかにジャックボールに近づけるかを競います。

今回はすまいる荻窪のプログラムとして、講師の先生をお招きしてみんなでスクエアボッチャを体験してみたいと思います！　ルールはわからなくても大丈夫、ぜひこの機会に一緒にやってみませんか？

●日時：11月28日（土）午後1時30分～2時30分
●場所：杉並保健所4階　運動室
●持ち物：飲み物、タオル
●講師：日本パラスポーツ協会公認パラスポーツ指導員、日本レクリエーション協会公認スポーツ・レクリエーション指導者　小川健一氏

今年も開催！　ボードゲーム「グラマ」をやってみよう

今年度も、毎年好評のボードゲーム「グラマ」を行います。「グラマ」は学生集団ビーラインドプロジェクトが開発した、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。詳細は次号（12月号）にてご案内します。初めての方もリピーターの方もご参加をお待ちしてます！



●日時：12月12日（土）午後1時30分～2時30分
●場所：すまいる荻窪オープンスペース
●講師：ビーラインドプロジェクトメンバー　布川氏、星野氏
●申込：11月25日(水)より予約を受け付けます。

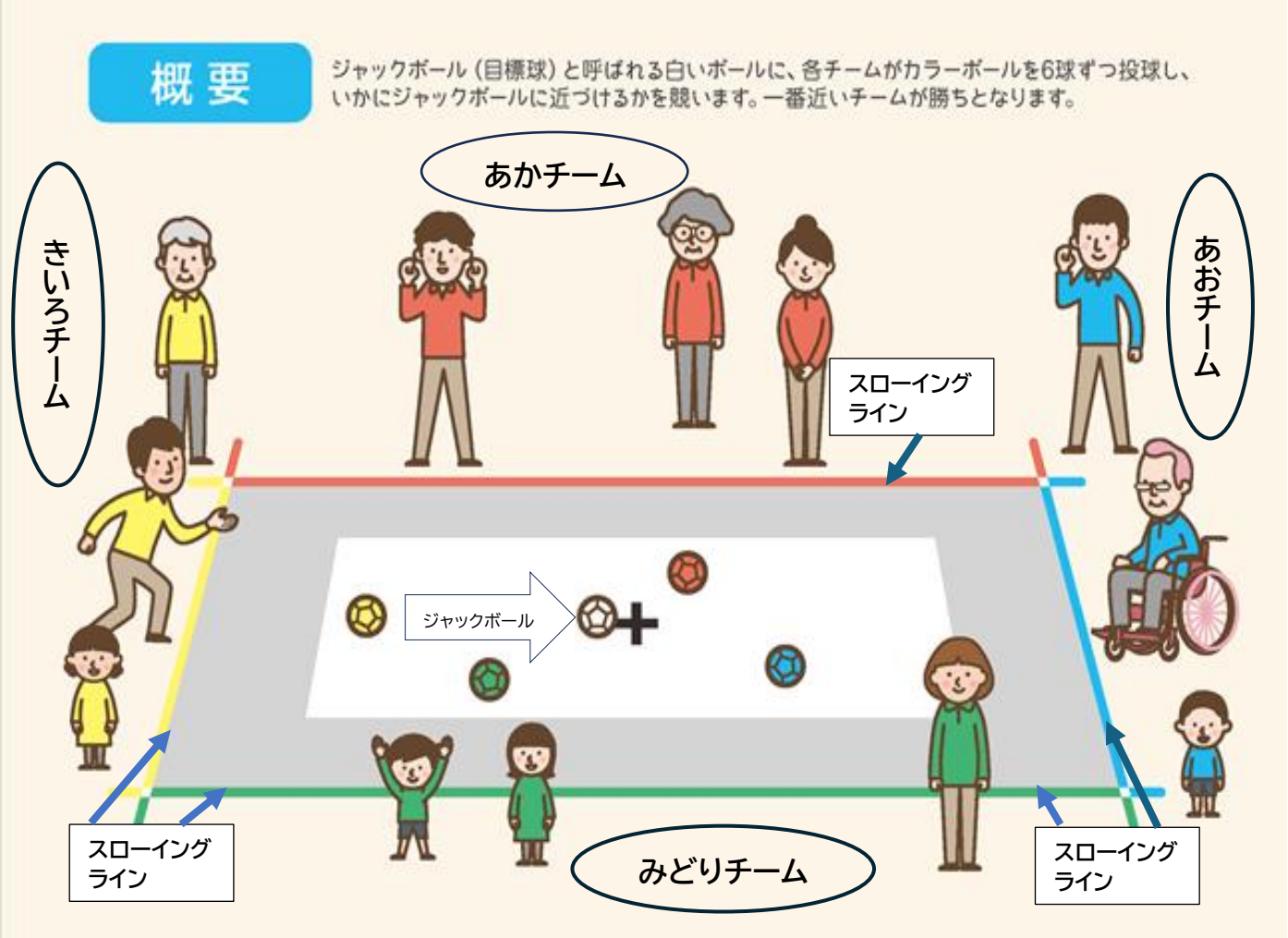
すまいる荻窪のホームページをリニューアルしました！



今回、ホームページをより見やすく、わかりやすくするために、全面リニューアルを行いました。毎月のプログラムのスケジュールが掲載されたすまいるニュースは「お知らせ」から見られますので、是非ご覧ください。



＜スクエアボッチャのルール＞



■試合の流れ

① 赤チームが的となるジャックボールを投げ、続けて１投目の投球を行います。
自分のチームのスローイングラインの外側から投球します。

② 赤→青→緑→黄色の順で一人ずつ投球し、各チーム６球投げます。
ジャックボールがカラーボールに押し出されて有効エリアの外に出た場合は、コートの真ん中に戻します。また、カラーボールがスローイングラインの外側に出た場合は、そのボールは無効となります。

③ 全てのボールを投球したらエンド終了となり、得点を計算します。ジャックボールに１番近いカラーボールチームに得点が入ります。

④ ジャックボールを投げるチームを代えて、４エンド繰り返します。終了後の合計得点で順位を決定します。

※ 得点の計算方法は、実際にプレーしながら説明します。

荻窪地域区民センターが大規模改修工事を終え、１０月から利用を再開しています！

【第４７回　おぎくぼセンターまつり】

●日時：１１月１５日（日）午前１０時～午後３時

●場所：荻窪地域区民センター（荻窪2-34-20）　★予約不要。直接会場へお越しください。

11月

<オープンスペース開所時間>
○月・水・木・金：①16：00～19：00　○土・日：①9：00～12：00　②15：00～16：30

プログラムは、10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。

月	火	水	木	金	土	日
★先生のいるプログラム イラスト…be	すまいる NEWS に掲載するイラストは随時募集しています。職員にお声がけください♪					1 13:30～ 利用者ミーティング
2	3 休所日 	4 13:00～ ★ メタ認知トレーニング 「思い込み」	5	6 14:00～ ★ 美術 16:00～18:00 ピア電話相談 03-3391-1977	7 13:30～ すぎなみフェスタへ散歩 （すまいる荻窪集合、現地解散。行きの交通費支給あり）	8 小雨決行 雨天時は音楽鑑賞です。
9 14:30～ ★ ストレッチ（OS）	10 休所日 	11 14:00～ おしゃべりサロン	12 14:00～ 読書会	13 16:00～18:00 ピア電話相談 03-3391-1977	14 テーマは「冬場に気をつける健康対策」です。	15 13:30～ みんなの集い 「大田黒公園へ散歩」
16	17 休所日 	18	19 14:00～ ★ 美術	20 16:00～18:00 ピア電話相談 03-3391-1977	21	22 13:30～ グループピアカウンセリング 13:30～ パソコンサークル
23 休所日 	24 休所日	25	26	27	28 13:30～ ★ スクエアボッチャをやってみよう！ 注目！	29 13:30～ みんなでジョブトーク 13:30～ ロービジョンカフェ
30 14:30～ ★ ストレッチ（OS）						

専門相談の日

11月20日13:00～高次脳機能障害のご相談をお受けします。

11月20日14:00～視覚障害のご相談をお受けします。

＜編集後記＞　秋の花、金木犀。夏から秋への橋渡しの花です。甘い香りは、部屋の芳香剤としてもお馴染みですね。安らぐ香りに背中をおされ、深秋の11月もスタートです。　So-much

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

