



# おぎくぼ すまいる荻窪 **がつごう** 5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。

## すまいる荻窪のプログラムにきてみませんか

すまいる荻窪では、障害のある方の余暇活動や交流を支援する場としてさまざまなプログラムを運営しています。(参加するには、すまいる荻窪への利用者登録が必要です)

⇒ 中面に特集記事がありますので、ぜひご覧ください！

今まで  
ありがとう  
ございました！

### いどう たいしよく しょくいん あいさつ 異動・退職する職員よりご挨拶



私が初めてすまいるに来たのは2017年でした。当時は非常勤として水曜日と土日の週2～3日勤務し、翌年から常勤として働き、皆様と一緒に様々なことを体験してきました。中でもコロナ禍のことはとてもよく覚えており、社会全体もそうですがすまいるもコロナの前後で大きく変化したと思います。昨年からはすまいるでの勤務が大きく減り、来年度からは別の事業所に異動となります。慣れ親しんだすまいるからの異動することは寂しい気持ちでいっぱいですが何かの縁でまた杉並に来れることを楽しみにしています。長い間お世話になりました。 坪井

このたび異動によりすまいる荻窪を離れることになりました。入社してからの7年間、皆さまに教えていただきながらここまで歩いてくることができました。オープンスペースでは利用者の方の皆さまと何気ない会話を楽しんだり、悩みや葛藤と一緒に考えたりと、いくつもの出会いの中で多くのことを学ばせていただきました。皆さまとの出会いに心から感謝しています。新しい場所でもこの経験を大切にしながら、少しでも皆さまの生活の一助となれるよう頑張ります。本当にありがとうございました。 青木

退職のご報告です。皆様、これまで大変お世話になりました。電話相談では色々な相談事を聞き、多くのことを学ばせていただきました。また、オープンスペースに出た際は、気さくに声をかけて下さり、嬉しかったです。楽しくお話できて、皆様から元気をもらっていました。ここでの経験を活かして次の場所でも頑張りたいと思います。改めて感謝申し上げます。本当にありがとうございました。 錦織

すまいる荻窪のプログラムには、単発で行われるものと、毎月定期的に行われているものがあります。内容に興味があって毎月楽しみにされている方や、生活のリズムを作るのに役立っている方など、参加される理由は様々です。予約は毎月お願いをしているので、同じプログラムでも参加者が違うと雰囲気が変わります。



## ストレッチ

運動室を借りて行っています。椅子やマットを使って、気持ちよく体を伸ばしましょう！（すまいる荻窪オープンスペースで開催の日もあります。裏面のスケジュールをご確認ください）

## おしゃべりサロン

あらかじめ決められたテーマはなく、その日集まったメンバーで自由に意見交換ができるプログラムです。すまいるとはどんなところなのか、先輩メンバーから聞ける場としても考えています。



## メタ認知トレーニング

認知行動療法に基づき、気持ちが楽になる考え方や行動をみんなで発見していくプログラムです。ゲームやクイズを通して楽しく学びを深められます。

気になるプログラムがあったら……

- ① 日時を確認しましょう。開催の日は、毎月発行されるすまいる荻窪ニュースレターや、ホームページから確認することができます。
  - ② 電話か来所の際に、職員に予約したい旨を伝えましょう。予約は前月25日（休所日にあたる月は前後にずれる可能性があります）から受け付けています。
  - ③ 予約ができたら、当日すまいる荻窪にいらっしゃってください。
- ※ プログラムを予約・参加するには、すまいる荻窪への利用者登録が必要です。
- ☆ わからないことがあれば遠慮なく、職員にお問い合わせください。



## パソコンサークル

Word (ワード)、Excel (エクセル) を使って、  
文字入力や、簡単な表作成の練習ができます。  
各自でじっくりと作業に取り組む雰囲気であること  
が多いです。

その他にも、こんなプログラムがあります！



**美術** 手ぶらでOK！ 絵具や色鉛筆、折り紙、色画用紙などで自由に作品をつくりま

**読書会** 好きな本や今読んでいる本について紹介し合います。雑誌や漫画でもOKです。

**みんなの集い** 内容をみんなで決めます。最近、音楽鑑賞や散歩が多いです。

**グループピアカウンセリング** 司会も含め、当事者だけで語り合う会です。

**利用者ミーティング**

オープンスペースの使い方を話し合ったり、単発プログラムの企画をしたりしています。

## みんなでジョブトーク

第5日曜日開催！ 仕事について意見交換をします。働いている

方だけでなく、これから働きたい方も歓迎です。



## オススメ！ 単発プログラム ☺ くぼっちフリマに行こう

地域のフリーマーケット「くぼっちフリマ」が、今年も開催されます。すまいる荻窪のメンバーと一緒にいきませんか？ 掘り出し物が見つかるかもしれません♪

●日時：2026（令和8）年5月24日（日）午前10時30分～11時30分

●場所：すまいる荻窪オープンスペースに集合し、徒歩で大田黒公園やその周りのフリマ会場へ向かいます。

●申込・問合せ：4月25日（土）より予約を受け付けます。

※雨天の場合、くぼっちフリマは5月31日（日）に順延されます。

すまいる荻窪プログラム「くぼっちフリマに行こう」は、24日に予定どおり開催された場合のみ行います。


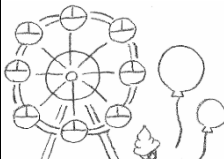







# がっ 5月

プログラムは、4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

月	火	水	木	金	土	日
★先生がいるプログラム イラスト...田所郁美 		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 14:00~★ 美術 16:00~ 18:00 ピア電話相談 03-3391-1977	2	3 休所日 
4 休所日 	5 休所日 	6 休所日 	7	8 16:00~ 18:00 ピア電話相談 03-3391-1977	9	10 13:30~ 利用者ミーティング
11 14:30~★ ストレッチ (OS)	12 休所日 	13 14:00~ おしゃべりサロン	14 14:00~ 読書会	15 16:00~ 18:00 ピア電話相談 03-3391-1977	16	17 13:00~ みんなの集い 「喫茶店へ行く」
18	19 休所日 	20 13:00~★ メタ認知トレーニング 「わかった気になってしまふこと」	21 14:00~★ 美術	22 23 グループピアカウンセリングのテーマは「落ちこみがちな5月に気持ちを盛り上げる秘策」です。		24 10:30~ くぼっちフリマに行こう 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
25 14:30~★ ストレッチ	26 休所日	27	28	29	30	31 13:30~ みんなでジョブトーク

### <編集後記>

いつも通る道で青々とした葉の色を目にして春は良いな—と思う。

### せんもんそうだん ひ 専門相談の日

- ♣ 5月15日13:00~高次脳機能障害のご相談をお受けします。
- ♠ 5月15日14:00~視覚障害のご相談をお受けします。

## すまいる狹渚 (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/杉並区狹渚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「狹渚」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

