

すだちの輪



2025.1.10

No.159

杉並障害者自立生活支援センター すだち

〒167-0035 杉並区今川2-14-12 すだちの里すぎなみ内

TEL 03-5310-3362

FAX 03-5310-3561



あけましておめでとうございます
本年もどうぞよろしくお願いたします



杉並の障害者サービス検索システムが3月15日から本格稼働

杉並区内の障害分野サービス情報を検索する「仮称 障害者福祉サービス検索システム」(利用者向けサイトと、事業者専用サイト)としてサイトが、令和7年3月15日から本格稼働します。

現在、『在宅医療・介護保険サービス事業者・地域の集いの場情報検索システム』として稼働中ですが、それと並行して利用できることとなります。

こんな内容かな？

【利用者向けサイトは…】

- どなたでもアクセスできる
- 障害福祉サービス事業者情報などの検索に活用できる
- 地図・エリア・サービス種別などからの検索ができる
- サービス空き情報の表示・検索ができる
- 「余暇支援情報」も掲載へ

【事業者専用サイトは…】

- 関係者間での情報共有
- 区や国などからのお知らせの掲載
- 事業所が直接、営業情報と空き情報の更新が出来る
- 掲示板、アンケート画面もある など

事業所情報・空き情報などを探しやすくなりそうです！



現在の在宅医療・介護保険サービス事業者などの情報検索システム URL

<https://carepro-navi.jp/suginami>

★令和7年 新年会を開催しました



今年のお正月休みは9連休と長いお休みとなった方が多くいらっしゃいました。支援センターすだちを利用されている一人暮らしの方を対象に新年会を開催しました。

今回は4名の方が参加され、それぞれが昼食を持ち寄り、一緒に食事をしながらお喋りやゲームなどをして交流しました。

年末過ごし方を伺うと、歌番組や正月特番などのテレビを観て過ごしながら、深夜まで起きて新年を迎えられ、お正月の朝はいつもよりも少し遅く起きていた方が多かったです。また、新年は一人で初詣に行かれたり、年始はのんびり過ごしたりと、新年会でのお参りが初になるなどの話がありました。

令和7年どんな年にしたいかとお伺いすると、「元気に過ごしたい」「〇〇の模型室に行きたい」「仕事を続けたい」等の話が出ました。その中で、一人暮らしの方からは「楽しく過ごしたいけどどうしたら楽しく過ごせるか。」と質問があり、皆で平日の夜などの一人の隙間時間の過ごし方について話題になりました。

ほとんどの方がテレビをみたり、のんびり過ごしていることと聞くとは何となく自身の生活を照らし合わせて、納得されていた様子がありました。

日々の過ごし方の会話になり、休日は訪問系サービスを利用されている方、自身の体調をみながら外出されている方がおられました。日々の生活を重ねながら、以前の生活よりも生活力やスケジュールを調整する力、想いを発信する力は格段に高くなっている印象を受けました。失敗や不安なども経験として積み上げながら趣味や日課、電話などでちょっとした会話ができる私のコミュニケーションを広げられると更に充実した地域生活につながるのではと感じました。

今回の新年会を通じて、他の方とつながり、生活や身近なことについて話し、ふり返える機会にもなつたようです。



し えん せ ん た - じ む し ょ い て ん し 支援センターすだち 事務所移転のお知らせ

れい わ ねん がつ し えん せ ん た - ば し ょ へ ん こ う
令和6年12月より、支援センターすだちの場所が変更になりました。

し ょ う め ん げ ん か ん は い み ぎ が わ ま ど ぐ ち ぜん さ と じ む し ょ
正面玄関を入って右側が窓口となります（前 すだちの里事務所）。

ら い し ょ さ い き が る た よ
ご来所の際は、お気軽にお立ち寄りください。

よろしくお祈いします



講座「支援区分が高い方の受け止めと支援事例」

地域連携推進会議 杉並区との意見交換会

講座では、支援が多く必要な方に対応したGHを運営継続される中で、受け止めと支援を進めてきた事例を紹介します。

意見交換会では、次年度から義務化となります地域連携推進会議を杉並区がどのように実施をしていくかを杉並区と事業所で意見交換する場を設ける事となりました。

○開催日 **令和7年1月16日（木）10時30分～12時00分**

○会場 **阿佐谷地域区民センター第1・2・3集会室（阿佐谷北1-1-1）**

10:30～11:15 **講座「支援区分が高い方の受け止めと支援事例」**

社会福祉法人 済美会 法人本部長 前迫 健一氏

11:15～12:00 **地域連携推進会議 杉並区との意見交換会**

講座「能登半島地震・豪雨から学ぶ防災講座」

○開催日 **令和7年2月13日（木）13時30分～15時00分 ※予定**

○会場 **阿佐谷地域区民センター第1・2・3集会室（阿佐谷北1-1-1）
オンライン（Zoom）**

○講師 **社会福祉法人 ^{ぶっしえん} 佛子園 ^{カブレット} 輪島KABULET**

石川県白山市に法人本部があり、拠点の一つとして輪島KABULETがあります。

障害がある方や高齢者などの生活・活躍する場づくりと輪島の人たちが共生する拠点として、多方面で運営・活動しています。昨年元日の能登半島地震、9月に豪雨で被災し、復興の最中にあります。

○対象者 **主にGH従事者 福祉サービス事業所、杉並区在住・在勤の方**

○定員 **会場参加：50名 オンライン：50名**

QRコードから申し込みをお願いします。

オンライン参加の方は後日オンライン情報をお送りします。（※切 2月3日）



【問い合わせ先】 杉並障害者自立生活支援センターすだち

電話：03-5310-3362

ファックス：03-5310-3561



クラブ活動のお知らせ



予約受付：9：00から開始

3月分 2月3日(月) 4月分 3月3日(月)

◆アートクラブ 定員7名 会場 すだちの里 地域交流室 時間 9：30～11：00 1月11日(土)・18日(土) 2月 1日(土)・15日(土) 3月 1日(土)・15日(土) ※1月は第2・第3に開催します	◆リトミック 定員6名 会場 すだちの里 地域交流室 時間①10：00～10：45 ②11：00～11：45 1月26日(日)…各2部制 2月23日(日) 3月23日(日)	◆ユニカール 定員9名 会場 すだちの里 地域交流室 時間 13：00～15：00 開催案内をお送りします 1月26日(日)…各2部制 2月23日(日) 3月23日(日)
---	--	---

■初めて参加する方は見学をお願いしています。

支援センターすだちにお問合せください。

■中止・変更の際は予約をいただいた方または関係者にご連絡します。

■不参加の際は予め支援センターすだちへ連絡をお願いします。

予約・問い合わせ：支援センターすだち
☎03-5310-3362



支援センターすだち

定休日のお知らせ

・【1月】	・第一週	5日(日)	・【2月】	・第一週	2日(日)
・第二週	12日(日)	・第二週	8日(土)		
・成人の日	13日(月)	・建国記念の日	11日(火)		
・第三週	19日(日)	・第三週	16日(日)		
・第四週	25日(土)	・第四週	22日(土)		
		・振替休日	24日(月)		
		※23日は祝日ですが、クラブ活動のため開所します。			
・【3月】	・第一週	2日(日)			
・第二週	8日(土)				
・第三週	16日(日)				
・春分の日	20日(木)				
・第四週	22日(土)				
・第五週	30日(日)				



メガホン

あけましておめでとーございます。

昨年は、SNS上の一方通行環境で言葉による他者への「否定語」によるマイナス影響が話題になりました。

生活の中で、肯定語と指示・否定語のどちらを発しているかの学術的調査では、何と67%が否定表現の言葉とされていました。ハツとする数字です！

指示・否定語は危険回避時に欠かせない言葉ですが、そういう場面は生活上少ないだろうと思います。

生活場面や仕事上を考えると、指示・否定語を受けた時の反応は、①自己の防衛感情↓

②失敗の有無の確認↓③自分への評価判断↓④指示・否定語への慎重な対応行動探し↓

⑤指示・否定語への行動、と時間が必要。一方、肯定語の時は、①モチベーションアップ↓②続いて成すべき事を探す↓③実行を前向きに思考・行動する、と対応が早い。

相手の良い点や努力を称える言葉で、相手の自信やモチベーションを高めたり、関係性を良くしたりする効果が明らかにあると思います。

どうでしょうか皆様、今年は、肯定語使用を67%にしてみませんか。称賛・喜び・能力・雰囲気・感謝・謙遜・ネガティブ転換など色々、肯定語に表すポイントがあります。

笑顔と、他者との会話増を願い、挑戦します。
(支援センターすだち 佐藤弘美)