

NEWS LETTER

2025 July.10

series 地域ケアの

オープンダイアログ

カウンセリングからコミュニティケアの対話へ

ウィッシュ・プロジェクトは2000年頃より、ひきこもりや不登校の本人及びその家族を支援するために
カウンセリングを開始しました

また、生きづらさを抱えた方へひきこもりを未然に防ぐために、コミュニケーション講座も開講しました

現在では、個別のカウンセリングから、コミュニティケアとしての対話手法である「オープンダイアログ」へとシフトし、
1人の専門家に援助をゆだねるのではなく、支援する側と受ける側という立場の違いを超えて、コミュニティの中で人を
尊重する実践的な哲学を広げる活動に取り組み始めました

昨年度には、20回を超えるセミナーと50回以上の実践の場を企画し、600人余りの方にご参加いただきました

今年度は、さらに新たな参加者との出会いを楽しみに、オープンダイアログの可能性を追求し活動を深めていきます

お知らせ

1. ステップアップ講座(リフレクティングとファシリテーターをやってみよう)

7月16日 23日 30日(9時45分～11時45分)

武蔵野スイングスイングホール 10F スカイルーム 資料代 6,000 円(3 回)

2. 武蔵野市 NPO 法人補助金事業

「地域ケアのオープンダイアログ～心を癒し地域を活性化する」全4回

9月3日 17日、10月1日 15日(13時30分～16時30分)

武蔵野スイングホール 10F スカイルーム 資料代 7,500 円(一括)/2,000 円(1 回)



↑
ステップアップ講座
申し込みフォーム

協賛事業の
お知らせ

【太極拳】

初級

柔らかく ゆったりとした全身運動
脚筋力・バランス能力・全身持久力の向上
リラクゼーション効果

無理のない円運動と腹式呼吸で、年齢に関係なく
どなたでも気軽にできる健康スポーツ！



毎月第1・4土曜日

<第1土曜日 10時30分～12時>

2025 年 8 月 2 日

8 月 2 日、9 月 6 日、10 月 4 日、11 月 1 日、
12 月 6 日

2026 年 2 月 7 日、3 月 7 日

<第4土曜日 13時30分～15時>

2025 年 7 月 2 6 日

8 月 23 日、9 月 27 日、10 月 25 日、
11 月 22 日、12 月 27 日

2026 年 1 月 24 日、2 月 28 日、3 月 28 日

参加費：1,200 円(初回のみ体験500 円) 定員：13 名

講師：中国武術会 老師 鄭兵(トウ ヘイ)氏

場所：ゆうゆう井草館

持物：飲み物、汗拭きタオル 動きやすいゆったりとした服装、
底の薄い靴または上履きをご使用ください

問い合わせ先

ゆうゆう井草館 3390-9672



健康・長寿にも
よいとされています
無理なく、継続すること
が秘訣です！

講座風景



正しい知識を身につけて 効果的に熱中症予防！

夏場は何を飲む？

ミネラルウォーター・炭酸水などのほか

●麦茶・ほうじ茶・ルイボスティー・昆布茶

これらはカフェインの入っていないお茶で、ミネラルなども含まれているため水分補給に向いています

●スポーツドリンク・経口補水液

汗で水分が失われた時に効率よく水分補給ができます
外出前にコップ1杯、帰宅後やお風呂上り・起床後など、
水分不足が起きやすい時は積極的に飲みましょう

●塩分入り清涼飲料水

塩分・クエン酸・糖分などが適度に入っているので、
夏場に適しています

※保管や飲用時は常温で ※直接口を付けたものはその日のうちに飲み切る
※冷凍はしないでください ※金属製の水瓶には入れないようにしましょう

●経口補水液について

体内の水分と同じ成分量で作られているため、
水分の吸収が最も早い飲み物です

飲んだ時に「しょっぱい」「不味い」と感じたときは
体調に問題ありませんが、もし美味しく感じた場合は
水分不足になっています

試しに飲んで体感してみましょう

外出先で異変を感じたら！

屋内や風通しのいい日陰に移動しましょう
(ゆうゆう館ほか杉並区の各施設に
開設されている涼み処もご利用下さい)

衣類を緩め、氷などで脇・足の付け根や
首・手のひらなどを冷やす

経口補水液などで水分を補給する

改善しない場合は救急車を！

判断が難しい場合は#7119に相談しましょう



涼み処一覧



コーヒー・緑茶・紅茶などの
カフェインが入った飲み物、
またアルコール類は利尿作用が強く、
夏場の水分としては適切では
ありません

ご注意！

便利なハンディファンの落とし穴
外気温が36℃を超える場所で使用すると
熱風が送られ体温が上がってしまい
熱中症を引き起こすことがあります
危険を感じる気温の時は、涼しい場所
に入って使用しましょう

おうちの中でも油断は禁物！

こまめな水分補給とともに
エアコンを適切に使いましょう
リモコンの「自動」ボタンを使う
ことで、電気代の節約になります

このページをキッチンの目につくところに貼って
いざという時に備えましょう！

