



「障がい」を「個性」に

Vol.60 2026/1/14 発行

すぐらむ 通信

すぐらむのホームページ

<https://sukuramu0118.grupo.jp/>

すぐらむのアドレス

sukuramu0118@yahoo.co.jp



～新年のご挨拶～

謹んで新春のお慶びを申し上げます。

日頃よりすぐらむの活動にご理解とご協力いただき感謝申し上げます。

本年もどうぞ宜しくお願ひ申し上げます。

令和7年度の活動も残すところ僅かとなりました。

すぐらむの大きな行事でもありますクリスマス会を12月に行い、20名の方にご参加頂き、笑いの絶えない楽しい時間を過ごすことができました。

2月には今年度最後の行事としまして、運動教室を計画しております。まだ参加された事のない皆様も是非ご参加ください。交流も兼ねた運動教室にしたいと思っております。

今年も皆様のご健康とご多幸をお祈り致します。

すぐらむ役員一同

～ふれあい福祉まつり～

11月8日（土）11時～15時半まで、恵庭市民会館で『福祉まつり』が開催されました。

当日朝は、雪の降る中でしたが各団体の熱気で暑いくらいでした。

会場の2階では、車椅子体験・白杖体験・手話体験・要約筆記体験・各団体の展示。3階では、カレーライス・お弁当・パンの販売・手作りお菓子の販売、点字体験や各団体での販売等がありました。

すぐらむでは、今回も昨年と同じ2階の会場でパネル展示、パンフレットとチラシを用意して参加しました。立ち止まりパネルを読んでくれる方、興味を持ってパンフレットを手にとってくれる方がいました。又、今回もすぐらむのブースでハプン工房さんのレジンキーホルダーの販売もあり、賑わっていました。

参加した役員で、白杖や車いす等を順番で体験も行い、白杖は目隠しをしながらコースを歩くのですが、思ったより怖かったです。

そして最後は、福祉まつりのメインイベントともいえる抽選会が行われました。昨年は、すぐらむで参加したメンバー全員が賞品をゲットする事が出来ましたが、今年は誰もゲットすることは出来ませんでした。ですが、ドキドキワクワクして楽しむ事が出来ました！

来年は、今回参加出来なかつた方も是非いろいろな体験が出来たらと思います。

（文責 hiroko）

～ツナガルフェスタ発達障がい啓発パネル展～

11月10日（月）～11月16日（日）までの1週間、緑と語らいの広場えにあすにて、発達障がい啓発パネルを展示しました。

一緒にすくらむのパンフレットを置いて活動紹介も行い、多くの方に知って頂く機会になったと思います。来年も参加させて頂こうと思っております。

（文責 akemi）

～地域つながり障がい理解促進部会主催 「いろいろな障がいについて知ろう！」～

11月10日（月）～11月22日（土）まで、恵庭市立図書館にて「いろいろな障がいについて知ろう！」をテーマに、当事者家族団体の活動内容等の紹介パンフレット・チラシ・ポスター・作品等が展示されました。

すくらむは11月17日（月）～11月22日（土）まで、活動紹介としてパネルやパンフレットを置かせてもらいました。

図書館では、親子連れの方や幅広い年代の方がご来館される事もあり、また別の地域の方々にも知りていただく機会になったと思います。

（文責 akemi）

～発達講演会が開催されました～

12月9日（火）18時半より、恵庭市民会館中ホールにて、北海道文教大学医療保健科学部リハビリテーション学科 作業療法学専攻の金 京室（きむ きょんしる）先生による発達講演会が開催されました。

講演テーマは「発達障害のある子どもへのアプローチ～ADHDを中心に～」で、254名の参加者みなさんが真剣に聴き入っていました。具体的な親子の例をもとに、問題点を提示しながらその対応策を述べていただきわかりやすい内容でした。子どもの特徴を否定せず、コントロールする力を育てる遊びの数々はとても有効だと思いました。

このような講演会でお話を聞くのは初めてだったので、我が子が小さい時にもっとこのようなお話を聞いていたら…と思いました。

（文責 sakiko）

～クリスマス会～

12月21日（日）10時～12時まで、黄金ふれあいセンターにてクリスマス会を開催致しました。本会員ご家族様、賛助会員様合わせて20名の方に参加頂きました。

素敵なピアノ演奏から始まり、一気に会場はクリスマスムードに…。ケーキやお菓子を食べながら歓談タイム。そしてカラオケも楽しみました。

お次は新企画、ボッチャ大会！2チームに分かれて対戦しました。参加者みんなが熱中、最高に盛り上がりました。

最後は皆さんお待ちかね恒例のbingo大会。毎回bingoの代わりに時事ネタを叫ぶのがすくらむ流ですが、今回は「パンダ」でした！皆さん数字が揃うと「パンダ！」と笑顔で叫び、プレゼントを嬉しそうに受け取られていました。賛助会員の方からはお子様にマックカードとクリスマスキャンディのプレゼントもありました。ありがとうございました。

終始和やかに過ぎ、笑顔が絶えない素敵な会となりました。

ご参加頂いた皆様ありがとうございました。

（文責 maiko）



～今後の行事予定～

●運動教室

スポーツジムインストラクターの方の指導による運動教室です。

皆さんで一緒に楽しく汗を流しましょう！

日時 2月15日（日）10：30～11：30

場所 緑と語らいの広場 えにあすホール

参加費 1人500円

持ち物 飲み物・マットあるいはバスタオル・運動靴

申込み切 2月8日（日）



※参加ご希望の方は、すくらむのLINEまたはメールにてお知らせください。

※選挙の日程と重なった場合は、会場が選挙会場になっている為、運動教室は中止します。

～活動報告～

- 11月8日（土） ふれあい福祉まつり（市民会館にて）
- 11月10日（月） ツナガルフェスタ発達障がい啓発パネル展（えにあすにて）
～11月16日（日）
- 11月17日（月） 地域つながり障がい理解促進部会主催
～11月22日（土） 「いろいろな障がいについて知ろう！」活動紹介（図書館にて）
- 11月26日（水） 第8回すくらむ役員会（黄金ふれあいセンターにて）
- 12月4日（木） 市民活動センター役員会（えにあすにて）
- 12月9日（火） 発達講演会（市民会館にて）
- 12月18日（木） すくらむクリスマス会販い物
- 12月21日（日） すくらむクリスマス会（黄金ふれあいセンターにて）
- 12月24日（水） 第2回恵庭市社会福祉審議会（市民会館にて）