

夕食会の場所変更のお知らせ。

今までマイファームで行われていた夕食会を
来年の1月よりこかげで行うことになりました。
時間は変わらず18時～19時で行います。
また、夕食会がある日につきましては、
オープンスペースを18時で閉所させていただきます。
何卒、宜しくお願い致します。

カラオケサークル 日程変更のお知らせ

12月のカラオケサークルは
15日とさせていただきます。
皆様日程調整の程
よろしくお願い致します。



コスモス茶話会 ～秋の外出のご報告～

11月4日(日)コスモス茶話会で肥後細川庭園と松聲閣に行きました。
小雨が降ったり止んだりの生憎の天気でした。午前11時に集合し雨を避けて少し早い昼食を
こかげでいただきました。
その後、都電で出かけました。平成29年3月に「新江戸川公園」から「肥後細川庭園」に
改称され、それから手入れがとても行き届くようになったようです。
寝坊して集合時間に遅れた方は「行くことができて良かった」、
他の方は「とても落ち着くことができた」と、
充実した貴重な時間を共有することができました。(飯田 英信)



不安は「あるがまま」に～森田療法について～(編集委員の気になったこと)

突然ですが、皆さんこんな経験はないでしょうか。「人前で話す不安で緊張しちゃうから、話さない。」「不安はあってはならないもの」と考え、排除しようと。しかしそうしていくうちに、不安は膨らみさらに緊張してしまう。森田療法とは不安を自然な感情として、「あるがまま」にしておき、緊張してもいいから人前で話してみるよう指導をする。そうして本来やるべきことを一つずつ達成するうちに、いつの間にか不安は小さくなっていくと考える。(読売新聞より一部引用)

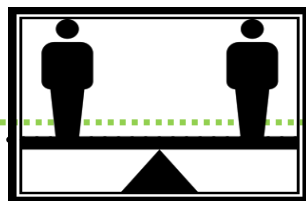
誰でも不安に思うことはあります。最初の一步を踏み出すのは勇気がいるかもしれませんが、しかしその先には新たな自分と出会うことが出来るでしょう。



編集後記

世界人権デーについて、編集委員会で話題になりました。世界人権デーは毎年12月10日です。1948年の12月10日に世界人権宣言が採択されたことから、1950年の国連総会において定められました。今年、世界人権宣言70周年～人権のために立ち上がろう～というテーマで、現在ウェブサイトでは、世界の人々が世界人権宣言(30の条文のいずれか)を読み上げて、その動画をアップするキャンペーンを実施しています。どの言語でも可能です。詳しくは「国際連合広報センター」のホームページをご参照ください。URL unic.or.jp

誰でも人権があるということを皆さんで共有できると良いですね。



社会福祉法人豊心会 地域生活支援センターこかげ 平成30年12月
こころの健康と生活に関する相談をお受けしています



こかげ便り

〒170-0013 豊島区東池袋4-5-1-103 TEL 03-5958-1990
HP <http://www.housinkai.or.jp/> FAX 03-5958-2096

今月の巻頭言 今年の振り返り

色々あったね!!



平成30年も残り1ヶ月となりましたが、今年を振り返ってみて皆さんはどのようなことを思い浮かべますか?11月に行なったお便り編集委員会では、安室奈美恵さんの引退や夏の猛暑、自然災害などが印象に残っているといった意見が挙がりました。

今年は1月に都心で20cm越えの大雪が記録され、2月・3月はピョンチャンオリンピック・パラリンピックで盛り上がりました。またシャンシャンの公開には多くの方が駆け付けました。5月にはカンヌ国際映画祭で是枝監督の「万引き家族」が最高賞に選ばれ話題になりました。6月には大阪で震度6弱の地震があり、関東甲信では梅雨の期間が統計上最長となりました。7月には埼玉県熊谷市では最高気温41℃越えを記録、また西日本豪雨で200人以上の方が亡くなりました。また、環境省から、海洋プラスチックごみ問題について提起されたのもこの時期でした。9月にはお便り編集委員会でも話題となった安室さんの引退があったほか、台風が相次いだ季節でした。10月には卓球の福原選手が現役引退を発表し、築地では83年の歴史ある市場に幕が下り、豊洲へ移転する運びとなりました。

良かった出来事や心を痛めた出来事などたくさんありましたね。皆さんにとって今年はどうな1年でしたか?また、やり残したことはありませんか?環境や周りの人、そして自分にも優しい気持ちを大事にしながら、清々しい気持ちで来年を迎えたいですね。

こかげ知恵袋!(仮) 第1弾!



こかげのオープンスペースで電話相談について皆さまと共に考える場を企画しました。こかげのより良い活動のために皆さんの意見を聞きたいと思えます。宜しくお願い致します。

日時:1月29日(火) 14時~15時

クリスマス会のお知らせ

日時:12月22日(土)@オープンスペース
また、クリスマス会と一緒に
比留間職員を送る会も行います。

詳細はまだ決まっていないので、ぜひ皆さんのやりたいこと等ご希望がありましたら、ご連絡ください!



こかげ冬季開所期間のお知らせ



12月26日(水) 通常通り開所
12月27日(木) 閉所
12月28日(金)、29日(土) 11時~18時開所
プログラムはありません。
12月30日(日) 閉所
12月31日(月) 11時~18時開所
年越し会 15時~

1月1日(火) 閉所
1月2日(水) 11時~18時開所
1月3日(木) 閉所
1月4日(金)、5日(土) 11時~18時開所
1月6日(日) 日曜開所 コスモス茶話会 14時~
1月7日(月) 通常開所

こかげ 12月予定表

街で暮らそうVol. 12

11月22日(木)にこかげにおいて、今年2回目の「ピアサポーター養成講座」を開催しました。今回は既にRe STARTでピアサポーター活動をおこなっている人1名の他に新たに7名の方がご参加くださいました。写真はアンケートを書いているところですが、新しくRe STARTメンバーが増えて活動していけることが楽しみです。(田中)



暮らしのきずなを考える会について

皆さんのご参加をお待ちしています。



11月8日(木)に暮らしのきずなを考える会を開催しました。今月は、大きく分けて2点話題が挙がりました。1点目は、事業所での利用者と職員との関係性について。昔は業務後に一緒にお酒の場を共にする機会があったが、最近では法律や時代の変化とともにそうした場がなくなったことについて意見交換を行いました。一緒での飲酒の良し悪しにとどまらず、その変化の中で何が生まれ、何が失われたのかを振り返る機会となりました。2点目は、1人1人に合わせた支援について。「本当に就労継続支援B型が良い人なのか考えるのが難しかった」や「訪問看護なのに利用者の幻聴のため自宅訪問が難しい」などといった内容について、意見交換をしました。本人の困っていること・やりたいことをどのように支えられるのかという点で、1人1人のニーズに合わせた支援者側のコーディネート力が問われるのではないかと意見が挙がりました。～次回は12月13日(木)18時～です。～

みんなの広場 ～投稿コーナー～

こかげ便りでは皆さまからの投稿作品をお待ちしております。小説やポエム、コラムなど、内容や文字数についてはスタッフまでお問合せください。



最後に愛は勝つ

レオナルド・ボンド

「KAN 愛は勝つ」の曲の「最後に愛は勝つ」のフレーズが好きだ。私自身それを信じて人には優しくをモットーにやって来た。最後に愛は勝つは正しいらしく、相手も応えてくれて相手も優しくしてくれて、この歳まで幸せに生きることが出来た。聖書にどんなに美しい言葉も愛がなければ、相手の心に響かないとある通り、これからは最後に愛は勝つと信じて生きていきたい。



「そして文月」

文月あきら

やっと成人式が終わる。今回、スペシャルゲストとして、ボルチーチョスズキに登場してもらった。如何でしたか？さて、どうするか。ポエムか小説か。それはお楽しみだ。今日もまた日が暮れる。朝が来る。そして文月。

ボルチーチョスズキ？



「いぶし銀のような生き方」

うるしばら秀男

私は今、初老とでも言うような歳である。最近、私は際立った華は無くとも何か「いぶし銀のような生き方」を送りたいと思うようになった。男くさい生き方を。そして円熟した生き方を。さらに、今まで辛酸をなめ尽くして来た末の果実のような生き方を。



日	月	火	水	木	金	土
2 日曜開所 コスモス茶話会 14:00～	3 パソコン教室 18:00～19:00	4 英会話 18:15～19:00	5 夕食サービス 18:00～ ～未定～	6 <閉所>	7 お便り編集委員会 14:00～15:00 仕事ミーティング 18:00～19:00 @こかげ ※オープンスペースは18時から閉所となります。	1 囲碁・将棋 15:00～18:00 8 囲碁・将棋 15:00～18:00
9 <閉所>	10 パソコン教室 18:00～19:00	11 Re START @としま南池袋 ミーティングルーム 15:00～ (14:45にこかげ出発) パソコン教室初級 16:00～17:00	12 夕食サービス 18:00～ ～未定～	13 <閉所> 暮らしのきずなを考える会 18:00～	14 プログラムはありません。	15 囲碁・将棋 15:00～18:00 カラオケサークル 14:30～16:30 場所: カラオケボックス @大塚駅近辺
16 <閉所>	17 茶の湯 14:00～15:00 パソコン教室 18:00～19:00 権利擁護相談 14:00～16:00 (要予約)	18 お華のグループ 15:30～16:30	19 夕食サービス 18:00～ ～未定～ フリーーク 15:00～16:00	20 <閉所> メニュー: クリスマスに纏わる鶏肉料理 ※メニューは変更になる場合がございます。	21 手話サークル 15:00～16:00 テーマ:手話サークルの1年を振り返って 家族相談 15:00～16:00 夕食会 18:00～19:00 @マイファーム	22 クリスマス会 @オープンスペース 時間は未定です。
23 天皇誕生日 <閉所>	24 振替休日 <閉所>	25 プログラムはありません。	26 夕食サービス 18:00～ ～未定～	27 <閉所>	28 ←冬季開所期間 11:00～18:00	29 →
30 <閉所>	31 年越し会 15:00～	冬季開所期間 11:00～18:00				

*12月の専門相談(事前にご予約ください。)

権利擁護相談:12月17日(月)14:00～16:00
家族相談:12月21日(金)15:00～16:00



*グループ活動について

◎仕事ミーティング、夕食会、夕食サービス、カラオケサークル、専門相談は事前予約が必要です。締切日等、詳しくはスタッフまで、よろしくお願ひいたします。
◎仕事ミーティング、夕食会、夕食サービスの当日キャンセルにつきましては実費いただきますのでお気を付け下さい。

パソコン教室(月曜)
12月の予定
インターネット

※変更になることがあります

<開所時間>

月火水金 13～19時
(木曜日は閉所)
土曜 11時～18時
毎月第1日曜 11時～18時

- ◆JR池袋駅 東口より 徒歩 15分
- ◆東京メトロ有楽町線 東池袋駅6・7番出口より 徒歩2分
- ◆都電荒川線 東池袋四丁目駅より 徒歩3分

