

～12月・1月イベント報告～

こかげ及び豊芯会では、障害のある人もない人も共に暮らす街づくりを目指しています。今回は年末年始に開催した季節を感じるイベントを通して多くの方が笑顔になってくださいました。参加者として楽しんだ方、ボランティアとしてご協力くださった方、皆様ありがとうございました。

年越会のご報告

今年も12月30日(土)に年越会を開催しました。31名の方にご参加くださり、一時は席がないほど大盛況でした。共に過ごした地域の仲間同士、おそばを囲みながら1年を振り返れたひとときとなりました。



コマ作りを行いました!

1月5日(金)にメンバーのAさんを講師にお迎えし、回せるコマを折り紙で作りました。色とりどりの折紙から、皆さんそれぞれ好きな柄を選んで楽しそうに参加されました。



鏡開き

1月17日(水)に鏡開きを行いました。メンバーさんが率先して、お椀の準備や調理、盛り付けなどを手伝ってくださり、美味しいおしるこを食べることができました。おしるこの作り方を教わったり、おしるこの種類についての話題が上がるなど、勉強になる時間でもありました。



\*暮らしのきずなを考える会\*



1月14日(木)に今年初めての暮らしのきずなを考える会を開催しました。近況報告では、支援を行っていたホームレス状態にある方が温かい一時的住居に入れたことやグループホームに退院した方が年末年始で体調を崩してしまったなど、嬉しかった話・モヤモヤする話が聞かれました。その後、「障害年金の詳しいシステムについて知りたい友人がいるがどこに相談したらいいか」というお悩みを共有し、意見交換を行いました。後半では、地域の中でのボランティアの存在について意見交換を行っています。ボランティア活動を実際に行っている中で、自分が休んでしまったらどうなるのかと不安に感じていたところ、利用者さんより「私たちがいるじゃない」と言ってもらえたというエピソードをお話いただきました。ボランティアは利用者さんと対等な存在であり、助けてもらえる場面もあるということが印象に残りました。また、ボランティアが生活・仕事以外の自分を支える「3本の足」のうちの1本になりうることや、ボランティアを継続してもらうためにもボランティアさんの人柄をよく知ろうとすることが大切だということも学べた会となりました。

ボランティア交流会が開催されました!

1月19日(金)に、ハートランド友の会主催の「ボランティア交流会」がこかげで開催されました。13名が参加し、豊芯会の活動とボランティアの繋がりについて話すなど交流を深めました。



編集後記

2月と... 日本ハムフ... 時期でも... 運動するに...

和54年に... 沖縄はこの... なるまでは...



社会福祉法人豊芯会 地域生活支援センターこかげ 平成30年2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

### 平昌五輪(ピョンチャンオリンピック)開催!

2月9日～25日、4年に一度の冬のオリンピックが開催されます。今回は韓国北部にある平昌(ピョンチャン)が開催地です。注目の選手はたくさんいますね。フィギュアスケートの羽生選手、スピードスケートの小平選手、ジャンプの高梨選手...、こかげ便りの編集委員会でも次々と名前が挙りました。

ふと考えてみると、冬期五輪の種目はなかなか私たちが手軽に楽しむイメージではないものが多いような気がします。前述の選手が活躍する種目もそうですし、他にもアイスホッケーやスケルトン、カーリング等々。だとすると冬季五輪を満喫しようとする「実際に体験」よりも「観て応援する」ことになるのでしょうか。こたつでみかんを食べながら観戦するというのが楽しみかも。

ところで、この真冬の時期、実は身体の代謝がよくなるということを知っています。寒い環境の中、体温を維持しようと私たちの身体は夏よりも一生懸命働いているというのです。ということは、この季節に意識して動けばダイエットもうまくいくかも??とはいえ、五輪選手のような激しい運動を急にやるのは無理というもの。気持ちよいストレッチや、ゆったり深呼吸して身体の中を動かすということもよいかもしれませんね。

平昌五輪の応援をしながら、自分自身も身体を動かしてすっきりと春を待ちたいなと思う今日この頃です。



## 会員登録はお済みですか?

今年度も残りあと少しとなりましたね。

更新手続きがお済みでない方はこかげまで、ご連絡ください。

併せて、会費のお支払いが済んでいない方はスタッフまでお声がけください。

また、新たに会員登録を考えている方もこかげスタッフまでご相談ください。



## 閉所のお知らせ

2月17日(土)は社会福祉法人豊芯会の事業総括があるため、この日はこかげが終日閉所となります。

総括は今年度の法人全体の事業の振り返りを行う会です。

皆様にはご迷惑おかけしますが、ご理解とご協力の程よろしくお願いいたします。



# こかげ 2月予定表

## 街で暮らそう Vol. 68



1月17日に愛誠病院のはじめの一歩に参加しました。今回は新年の抱負を書き、お正月や犬のイラストの塗り絵をしました。多くの患者さんが、退院を目標にしていたのが印象的でした。退院への希望を持ちながら、ご自身でできることをやりたいと日々入院生活を送っているのだと思います。わたしたちピアサポーターに対しても、名前を呼んでくださったり、こちらからの問いかけに答えたり、より身近な存在に思っただけだと考えています。その活動の一つとして、はじめの一歩の終了後、別の病棟で入院されている方2名に、個別支援として面会させていただきました。今回はご挨拶と、簡単な自己紹介が主な目的でしたが、快く面会にに応じていただき良い時間を過ごせました。ピアサポーターによる支援が、実を結ぶ結果になるように、病院側と支援者とコミュニケーションを取りながら、より良い取り組みを進めていきたいと改めて感じました。(角和恵)

## 情報提供～生活保護基準の見直しについて～



平成29年12月に厚生労働省より生活保護基準の見直しについての発表がありました。気になっている方もいると思いますが、お便り編集委員会でも話題となりました。生活保護では5年に1度、生活保護基準の見直しが行われます。今回の大きなポイントは、来年度より生活保護の扶助8種類のうち、主に食費や光熱費といった生活費にあたる「生活扶助」の減額が行われます。期間は2018年10月から2020年10月にかけてとなり、3段階にかけて見直しを実施されるようです。見直しは、世帯人数や、年齢構成、居住地域によっても異なりますが、今回は最大5%の引き下げとなります。生活扶助の総額でみると、1.8%のマイナスとのこと。さらに詳細が気になる方は調べてみてください。  
参照: yomiDr. (<https://yomidr.yomiuri.co.jp/article/20180118-OYTET50031/>)

## 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。



### 「前を向く力」

うるしばら秀男

時には身も心も沈むこともある。どうにもならないドロ沼にはまってしまうときもある。でも、そんな中ちょっと足元を見てみよう。そして、少し前を見る。なぜか落ち着いて来る。穏やかになる。温かくなる。豊かになって来る。人間には「前を向く力」があるんだね。



### 「文月あきらとは何か？」②

ボルチーチョスズキ

2番目に七人の小人説がある。文月と伴に、七人のコピトがいるという。あの独特な発想からして、どこかメルヘンチックである。文月の七月説が一般的だが、一説には七人のコピトの七からという説もあるそうだ。コピトは文月にしか見えないらしいのだ。カタログ語だったか、古い言語らしいのだ。何故、その言語が解るのか文月は多くを語らない。



一つづー

### こかげクリスマス会に参加して

レオナルド・ボンド



昨年の12月20日、スタッフを含めて、13名で行われました。前半は、メインディッシュのストロベリーとブルーベリー風味のミニケーキ、それに山盛りのチョコレート、6種類の飲み物、いずれか1杯を食べたり飲んだりしながら、自己紹介とクリスマスの思い出を楽しく話し合いました。チョコレートが少なくなって後半は、ピンゴゲームが行われ、ピンゴ1番手にペアお食事券、2番手にペア飲み物券、3番手にストール、4番手に手袋、5番手にカレンダーと、豪華賞品がクリスマスカードと共に贈られました。とても楽しかったです。もし今年も開かれたなら、皆様にも参加をお勧めします。

| 日   | 月   | 火  | 水   | 木  | 金  | 土  |
|---|---|--|---|--|--|--|
| 【今月お休みのプログラム】<br>・世界歴史教室<br>・こかげ創作折り紙教室<br>・韓国語講座<br>・活動ミーティング<br>・運動グループ<br>今月は都合によりお休みのプログラムが多く、大変申し訳ありません。楽しみにされていた方もいらっしゃるかと思いますが、ご理解の程よろしくお願いたします。   |   |  |   | 1<br>＜閉所＞  | 2<br>お便り編集委員会<br>14:00～15:00<br><br>仕事ミーティング<br>18:00～19:00<br>@ひだまり   | 3<br>囲碁・将棋<br>15:00～18:00                                  |
| 4<br>日曜開所<br>コスモス<br>茶話会<br>14時～  | 5<br>パソコン教室<br>18:00～19:00  | 6<br>プログラムは<br>ありません。  | 7<br>夕食サービス<br>17:30～18:30<br>～未定～                                | 8<br>＜閉所＞<br>暮らしのきずな<br>を考える会<br>18:00～  | 9<br>お華のグループ<br>14:00～15:00<br><br>手話サークル<br>15:00～16:00               | 10<br>囲碁・将棋<br>15:00～18:00                                 |
| 11<br>＜閉所＞<br>建国記念日   | 12<br>＜閉所＞<br>振替休日  | 13<br>Re START<br>@南池袋<br>ミーティングルーム<br>13:00～14:30<br>※12:45にこかげを<br>出発します。<br><br>パソコン教室初級<br>16:00～17:00 | 14<br>フリートーク<br>15:00～16:00<br><br>夕食サービス<br>17:30～18:30<br>～未定～  | 15<br>＜閉所＞   | 16<br>コミュニケーション<br>教室@マイファーム<br>13:30～14:15<br><br>家族相談<br>16:00～17:00 | 17<br>＜閉所＞<br>(福)豊芯会<br>事業総括のため                            |
| 18<br>＜閉所＞  | 19<br>茶の湯<br>14:00～15:00<br>就労相談<br>14:00～16:00<br>(要予約)<br>パソコン教室<br>18:00～19:00 | 20<br>英会話<br>18:15～19:00   | 21<br>夕食サービス<br>17:30～18:30<br>～未定～                               | 22<br>＜閉所＞<br>～メニュー～<br>ポトフ・お魚・<br>ご飯など<br>(お魚の内容は<br>お楽しみに)<br>※メニューは変更の<br>可能性があります。           | 23<br>夕食会<br>18:00～19:00<br>@マイファーム                                    | 24<br>カラオケサークル<br>15:30～17:30<br>場所:<br>カラオケボックス<br>@大塚駅近辺 |
| 25<br>＜閉所＞  | 26<br>権利擁護相談<br>14:00～16:00<br>(要予約)<br><br>パソコン教室<br>18:00～19:00                 | 27<br>パソコン教室初級<br>16:00～17:00  | 28<br>夕食サービス<br>17:30～18:30<br>～未定～                               | ◆JR池袋駅 東口より 徒歩 15分<br>◆東京メトロ有楽町線 東池袋駅6・7番出口より 徒歩2分<br>◆都電荒川線 東池袋四丁目駅より 徒歩3分                      |  |  |
| *2月の専門相談(事前にご予約ください。)<br><br>就労相談:2月19日(月)14:00～16:00<br>家族相談:2月16日(金)16:00～17:00<br>権利擁護:2月26日(月)14:00～16:00   |   |  |   | ◆サンシャイン<br>◆セブンイレブン<br>◆豊島区中央図書館<br>◆エアライズタワー<br>◆池袋駅東口<br>◆東京メトロ有楽町線 東池袋駅6番出口<br>◆都電荒川線 東池袋四丁目駅 |  |  |
| *グループ活動について<br>◎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、運動グループ、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、よろしくお願いたします。<br>◎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。 |   |  |   | ◆こかげはココです!   |  |  |
| パソコン教室(月曜)<br>2月の予定<br>インターネット<br>※変更になることがあります   |   |  | ＜開所時間＞<br>月火水金 13～19時<br>(木曜日は閉所)<br>土曜 11時～18時<br>毎月第1日曜 11時～18時 |  |  |  |