

てあとるみのり第21回公演「織田桐会議」が行われました！

2月21日～2月24日にてあとるみのり第21回公演「織田桐会議」が北池袋新生館シアターにて行われました。今作品は、今までと違い会話劇でした。一人一人のセリフ量が多く、その中でセリフの間や空気間に引き込まれました。まるで、自分もその場にいるような不思議な感覚になりました。

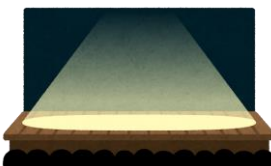
また、こかげを利用されている方も出演されている 田中 聡さんに感想を頂きました。

「1番感じたことは相乗効果です。私は、實松（さねまつ）という町民を演じました。舞台である織田桐町を誰よりも愛し、守ろうと考え、癒着をしてしまいました。そして最終的に町民同士（役者同士）の想いをぶつけ合うシーンがあったのですが、特にそのシーンで、お互いがお互いを高め合うような、演技が出来ました。相乗効果により、自分が持っている力以上のものが出せました。」

次回予定

日時 8月8日（木）～11日（日） 萬劇場のイベントに参加予定です！！

その他詳細はホームページでも詳細をお知らせしておりますのでご確認ください。



退職ご挨拶

御園 恵将さん

1年という短い間でしたが、大変お世話になりました。昨年2月より週3日勤務の非常勤職員として勤務しており、主たる業務として、長期に渡り病院に入院をされている方の退院支援を行ってまいりました。次年度から別の分野で勤務をする事となりますが、こかげの業務で学んだ事は次の職場でも活かしていきたいと思っております。今までありがとうございました。

情報提供！！ ～思春期に多い“起立性調節障害”・・・自律神経の不調が原因～

起立性調節障害（OD）とは、立ちくらみや、めまい、朝起きるのがつらい等あります。自律神経のバランスが悪くなり、調節がうまくいかないためです。立ち上がった時に血圧が低下したり、心拍数が上がり過ぎたり、調節に時間がかかります。また、身体的要因や環境的要素も関わっていると考えられています。思春期に多く、不登校の原因にもなりうる、はたから見ると「怠けている」「仮病」と誤解されやすい為、苦しんでいる方は少なくないと言われています。実際、不登校の児童・生徒の3～4割に起立性調節障害の症状があるとされています。

対策として、全身の血の巡りを良くするため、水分や塩分を多くとること、30秒ほどかけてゆっくり立ち上がる等があります。

日本小児心身医学会の診療指針をもとに作成されているチェックシートもありますので、気になった方は一度調べてみてはいかがでしょうか。 https://teihengaku.com/od_check/



編集後記 皆さんは図書館で本を借りることがありますか？私は最近では借りていませんが東野圭吾さんの作品にはまっていた時は連日図書館に通っていました。（到底本を読みそうには見えないかもしれませんが…）図書館では、新作の本も借りている人がいなければすぐ読めますし、何より無料で読めるということは非常に本を読むハードルが下がりますよね。そんな図書館の本の貸し出しですが、いつから無料になったかご存知ですか？実は本の貸し出しは最初から無料で始まったわけではないのです。現在、4月30日が「図書館の日」と制定されています。昭和25年4月30日、図書館法が公布され、公共図書館は原則無料とされました。これをきっかけに、誰でも無料で様々なことに利用できる、現在のような図書館に発展してきました。そんな日を記念して「図書館の日」が制定されたそうです。と、こんな話をしていたら東野圭吾さんの本を読みたくなくなってきました。春になり日が伸びてきました。本を読むのには良い機会のように感じます。皆さんも時間が空いた際には図書館に行ってみるのはいかがでしょうか。（春口）



社会福祉法人豊心会 地域生活支援センターこかげ 平成31年4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

世界宇宙飛行の日

新年度がスタートしますが、皆さまどのようなお気持ちでしょうか？また、4/1には新元号が決まり、5月から新たな日本になります。このように新しいことは春に多い気がします。

題目にある世界宇宙飛行の日は4月12日になりますが、この記念日は1961年（昭和36年）、世界初の有人宇宙衛星・ソ連のポストーク1号の打ち上げに成功した日です。ガガーリン宇宙飛行士は、「地球は青く…この世の物とは思われないほどの美しさだった」と宇宙から見た地球を表現しています。

こかげでも新しいグループ活動を始めたり、模様替えをしたり、春を迎えて新しい一歩を踏み出すところです。皆さんにとっての素敵な春に、こかげも共にありたいと思います。お近くにお越しの際は、どうぞお立ち寄りください。



GW 開所期間について

4月29日、30日 閉所

5月1日（水）11時～17時

※5月2日（木）13時～17時

※5月2日は電話相談のみになりますので、オープンスペースは閉所しています。

5月3日～6日 閉所



皆様のご協力よろしくお願い致します！

コスモス茶話会「春の遠足」のご案内

毎年4月に春の遠足に出かけますが、
今年は5月に出かけます！

日時：2019年5月5日（日）11時にこかげ前

目的地：護国寺

会費：100円

申込は特に必要ありません。

当日お待ちしております！

※当日こかげは開所していません。

Kokage 知恵袋 ご報告

第2回は3月20日（水）に開催、11名で前回に続き、「電話相談」をテーマにお話しました。

今回は普段、電話相談をあまりしない方の参加が多く、いざ当日の予定の確認、夕食申し込みやキャンセル、遅刻などの連絡で緊急性がある電話が繋がらないことが問題として挙がりました。

その対策案として、「相談と事務的連絡を分ける仕組みを考える（音声ガイダンス等）」、「開所前に事務的連絡の電話を受ける時間を設ける」、「緊急度が高い場合、FAXの活用も考える」といった意見が出ました。

他にも、「こかげだけに頼らず、他と併用する」、「何かやってる時には電話しない（から趣味等をつくる）」、「無料電話がほしい」等の意見がありました。前回の「傾聴ボランティア」を含め、皆さんからいただいた意見をスタッフで検討していきます。

皆さんと意見交換の場、今後も楽しみにしております。次回開催は改めてお知らせします。



こかげ 4 月予定表

日	月	火	水	木	金	土
	1 パソコン教室 18:00~19:00	2 Re START @としま南池袋 ミーティングルーム 15:00~ (初めて参加希望の人は前日までにスタッフにお知らせください)	3 夕食サービス 18:00~	4 <閉所>	5 お便り編集委員会 14:00~15:00	6 囲碁・将棋 15:00~18:00
7 日曜開所 コスモス 茶話会 14:00~	8 パソコン教室 18:00~19:00	9 パソコン教室初級 16:00~17:00	10 夕食サービス 18:00~	11 <閉所>	12 プログラムはあり ません	13 囲碁・将棋 15:00~18:00
14 <閉所>	15 茶の湯 14:00~15:00 パソコン教室 18:00~19:00	16 お華のグループ 15:30~16:30 英会話 18:15~19:00	17 アート&クラフト 15:00~16:00 夕食サービス 18:00~	18 <閉所>	19 手話サークル 15:00~16:00 テーマ: 新元号、 平成を振り返る	20 囲碁・将棋 15:00~18:00
21 <閉所>	22 権利擁護相談 14:00~16:00 (要予約) パソコン教室 18:00~19:00	23 パソコン教室初級 16:00~17:00	24 夕食サービス 18:00~	25 <閉所>	26 家族相談 15:00~16:00 仕事ミーティング 18:00~19:00 @こかげ	27 プログラムは ありません
28 <閉所>	29 <閉所> 昭和の日	30 <閉所> 国民の休日	5/1 11:00~17:00 開所します	5/2 13:00~17:00 ※電話相談のみ	5/3 <閉所> 憲法記念日	5/4 <閉所> みどりの日

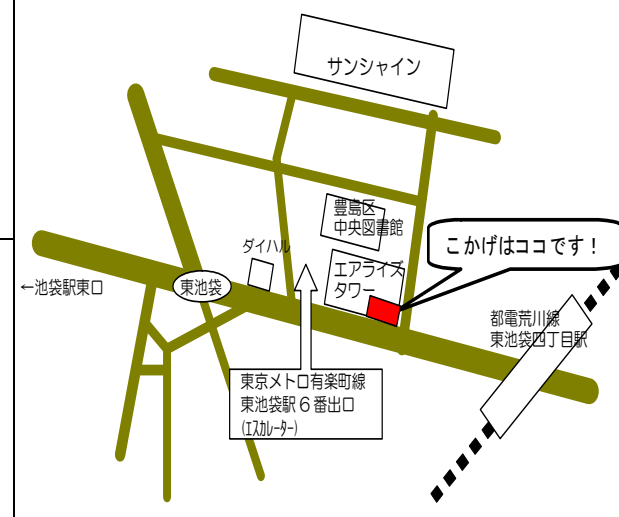
※26日はオープンスペースは18時に閉所になります。

*4月の専門相談(事前にご予約ください。)
 家族相談:4月26日(金)15:00~16:00
 権利擁護相談:4月22日(月)14:00~16:00



*グループ活動について
 ◎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、宜しくお願い致します。
 ◎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) 4月・5月の予定 ワード ※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
--	---



街で暮らそうVol. 76

3月1日に池袋保健所が主催した統合失調症の講演会に講師として参加しました。この講演会は統合失調症を患いながら地域で暮らすことを聴衆に知ってもらうことを目的としていました。当事者、支援者、医師がそれぞれの立場から暮らしや病気のことを聴衆に説明しました。

私と妻の比抄子は当事者の立場から、病気の受容や日常の暮らしについて話しました。自己紹介と簡単なリカバリーストーリーを話した後、支援者として参加した田中さんの質問に答える形で二人の話をしました。

聴衆は家族という立場の方が多く、家族以外の統合失調症の当事者の生の話をまとめて聴く珍しい機会となった様です。講演後のアンケートを見ると、話を聞いてよかったという声が多くありました。

今回の講演会は、自分たちの生活をまとめて話をするという機会になり、とても面白い経験でした。これからも地域で暮らすことを伝えられれば良いと思っています。(石村 徹)

春になり、こかげも衣替えの季節です~

前号(3月号)の別紙でグループ活動が変わることをご案内しましたが、ここで新しいこかげを紹介します。まずは新グループ「アート&クラフト」が始まります。初回は「くるみボタンでプローチをつくろう」として、4月17日(水)15:00~16:00に開催します。参加費200円(お申込みは、できれば事前にこかげスタッフまで)です。その他のグループ活動については、新しくなった「活動概要」を今号に同封してありますので、ご参照ください。次に、希望される登録メンバー向け「バースデーカード」も4月から装いを新たにします。各月をイメージした文章を「こかげ便利投稿コーナー」執筆陣が作成してくれます。スタッフからも一言寄せさせていただきますので楽しみにしてください。また、オープンスペースも模様替えを進めております。ソファを買い替え、本棚の書籍も入れ替えています。ぜひ、皆さん春のこかげにお立ち寄りください。(田中)

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。



「こんな顔して乙女です④」 文月あきら

ミツコ
 グランの香水のミツコ
 シブレー系
 2019,100年を迎えるという「ラ・パタイユ」のヒロインの名だ
 トップノートは、ベルガモット
 ミドルノートは、ピーチ
 ラストノートは、オークモス(苔の一種)
 調香師に計算されている恋とは計算なのか?
 コタエは余韻を残して消えゆく



※こかげ便り 2月号「こんな顔して乙女です②」の「大阪」が正しくは「大坂」です。ご迷惑をおかけしまして申し訳ございません。

「私の好きな曲 パートⅢ」 レオナルド・ボンド

「You've Got A Friend」
 「君の友だち」キャロル・キング
 1972年2月10日にリリースされた。シンガーソングライター
 キャロル・キングの「君の友だち」が入っている2枚目のソロアルバム「つづれおり」は全米15週連続1位その後約1年チャート入り。
 数多くの歌手がカバーし、私はバーブラ・ストライサンダーのカバーが一番好きだ。又、平原綾香さんのカバーも気に入っている。

「この大空」 うるしばら秀男

無限に広がる青い空。
 私は、この大空が大好きだ。
 私は、この大空を鳥になって自由に大きく弧をえがいて飛んでみたい。
 それも、うまく上昇気流に乗って、高く高く。
 そして、雲と戯れてみたい。
 まるで、孤高を象徴するような、オオワシのごとく。

