

こかげのグループ活動のご紹介



暮らしのきずなを考える会

「暮らしのきずなを考える会」は、平成9年こかげを開設した当初、「こかげ検討会」として開催し、5年ほど前から「暮らしのきずなを考える会」に名称を変えて現在の活動に至っています。今年度も引き続き開催していきます。5月8日（水）に第1回が開催され、多くの方にご参加いただいています。皆さんの近況報告の中から意見交換をしました。

以前は毎月第2木曜日に開催していましたが、今年度から、**毎月第2水曜日の18:00~19:30**に変更になりました。次回は6月12日（水）です。

NEW “やってみ隊！”

やってみたいことをやってみようというプログラムです。今回は、

第1回 G1 グランプリ “カップ麺”

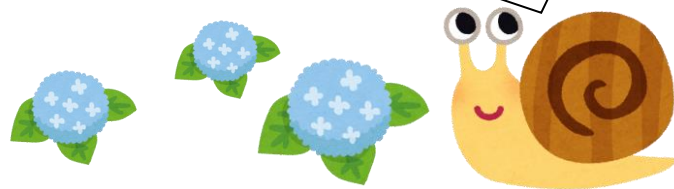
6月14日（金）17:00~開催します。色々なカップ麺を食べ比べして、グランプリを決めようという企画。皆さんの「これはおススメ！」というお気に入りのカップ麺をご持参ください。

今回は汁ありラーメン



こかげでは皆さんからのご意見・ご希望を大募集しています！

- ・“やってみ隊”でやってみたいこと
 - ・“アート&クラフト”でやってみたいこと（ものづくりやアートなこと）
 - ・“こかげ知恵袋”で話し合ってみたいこと、などなど
- こかげのスタッフにお伝えください！



編集後記 奥渋谷編

某街歩き番組で「奥渋谷」がとりあげられていました。最近注目を浴びている大人の街。では「奥渋谷」とはどの辺りかというのをご紹介します。そこは渋谷宇田川町、センター街を抜けた先や、文化通りを進み、渋谷東急本店から井の頭通りにかけた神山町（かみやまちょう）、宇田川町（うだがわちょう）、富ヶ谷町（とみがやちょう）エリアのことを指します。

実のところ、私は奥渋谷という呼び名はあまりしっくりこないです。元の名前がいいと思っているくらいでした。しかし、3、4年前に主人と散歩したときから洗練されていたところだと思っていたので私たちの予感には当たっていたのでしょう。このような街が古き良き街と一体化するのを願うばかりです。（ぼんやり小町）

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

2019(令和元)年6月

こかげ便り



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

TEL 03-5958-1990
FAX 03-5958-2096



今月の巻頭言

気象庁によると、令和元年の梅雨入りは6月8日頃だそうです。一日の気圧や気温の変化が著しく、湿度も高くなるので、体を感じる不快指数は、ほぼ100%。また、身体に及ぶ影響として、脳が酸欠状態になったり、血行が悪くなったりもします。そのような状態になると、身体が怠くなったり、疲労感を感じやすくなるとか……。近年、可愛らしいハートの形をした紫陽花がSNSを中心に話題になっていることをご存知でしょうか。皆さんもぜひハートの形をした紫陽花を見つけてハッピーな気分になりませんか。

くらしと仕事について考えてみよう！～仕事ミーティング活動紹介～



近年、労働人口の減少やライフスタイルの変化から、「働き方改革」がすすめられています。「働き方改革」とは、働く方の置かれた個々の事情に応じ、多様な働き方を選択できる社会を実現し、働く方一人ひとりがより良い将来の展望を持てるようにすることを目指すものです（厚生労働省ホームページより）。

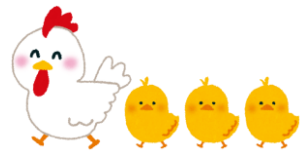
障害がある人の働く環境も年々変化してきています。障害者雇用率の引き上げや、就労定着支援など、制度面の整備も進んできています。

こかげの仕事ミーティングも、様々な社会環境の変化や皆さんのご要望にお応えするために、今年度よりリニューアルしました。

第一弾は、4月26日（金）18時より、Link キャリアサポートセンターの高崎 早苗さんにお越しいただき、最近の障害者雇用のトピックなどについてお話をいただきました。8名の方が参加され、「初めての参加でしたが、色々意見が言えた」、「今すぐではないが、今後のためになることが聞けて良かった」など、有意義な話し合いができました。次回は6月28日（金）の予定です（事前申し込みが必要です）。



街で暮らそうVol. 78



皆さんこんにちは！今年度からピアサポーターが地域移行支援を目的として、東京武蔵野病院さんの作業療法活動に参加させていただくことになりました。初回を無事終えましたのでご報告します。

東京武蔵野病院のOTに今年度からピアサポーターが参加することになり、初めて行きました。病棟のホールで塗り絵や習字やパズルなどをする入院患者さんからは、質問や相談がたくさん出て、一人一人に対応するのが追いつかないくらいでした。「病院のスタッフにはできない相談や話をピアサポーターになら話せる」という人もいて、信頼されて必要とされていることを感じました。今後も寄り添いながら話を聞けたらと思います。(角)

今回ピアサポーターとして初めて東京武蔵野病院に行きました。OTに参加しながら患者さんたちの悩みを聞いたり、自分の体験談を話しました。みんなと共に楽しい時間を共有することが出来ました。これからも東京武蔵野病院に行きたいと思います。昔の自分を知っている作業療法士の方や看護婦さんがいたのでとても緊張しました。(中嶋)

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。

「命の光」 うるしばら秀男

この地球という小さな星で
ほんの一瞬、
一筋の閃光のごとく
光る命。
それは、現われては
消える、
まるで流星のよう。
どの命も
鮮やかに光るが、
実際にはかないものだ。
どうせ一瞬の命ならば、
するどく大きく輝こう。
この宇宙という
無限大の世界の
中にあるも
ひとつひとつの
命の光は
尊い存在なのだから。

私の好きな曲 パートIV
レオナルド・ボンド
「Automatic」 宇多田ヒカル

宇多田ヒカルは1983年1月19日生まれのニューヨーク出身のシンガーソングライター。コロンビア大学中退。母親は藤圭子。デビューアルバム「First Love」は、八百万枚を売り上げ日本最多。エレクトロニカルロック。声の音質はあの美空ひばりさんと同じだと言う。音楽関係者の両親の元に生まれた賜物だろう。ヒカルさんもその点はわかっている、母親をイメージした名曲「花束を君に」を作っている。

「こんな顔して乙女です⑥」
文月 あきら

アイライン
息をひそめ狙う
うらはら
願えども 祈れども
時として つややかに
時として あやしく
時として 甘く
それほどまでに何故
なまめかしくも散るさだめ
さだめをひく



こかげ 6月予定表

日	月	火	水	木	金	土
						1 囲碁・将棋 15:00~18:00
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 6月は インターネットです	4 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6月1日までにスタッフにお知らせください)	5 みんなで食べよう 18:00~ 1食 400円	6 <閉所>	7 お便り 編集委員会 14:00~15:00	8 囲碁・将棋 15:00~18:00
9 <閉所>	10 茶の湯 14:00~15:00 茶菓代 100円 パソコン教室 18:00~19:00 6月は インターネットです	11 パソコン教室 初級 16:00~17:00	12 暮らしのきずなを 考える会 18:00~ ※オープンスペースは18時に閉所になります	13 <閉所>	14 やってみ隊! G1グランプリ “カップ麺” 17:00~18:00 自分のお気に入りのカップ麺をご持参ください。	15 囲碁・将棋 15:00~18:00
16 <閉所>	17 パソコン教室 18:00~19:00 6月は インターネットです	18 お華のグループ 15:30~16:30 英会話 18:15~19:00	19 みんなで食べよう 18:00~ 1食 400円	20 <閉所>	21 手話サークル 15:00~16:00 テーマ:交通安全 について 家族相談 14:00~16:00 (要予約)	22 グループ活動は ありません
23 <閉所>	24 権利擁護相談 14:00~16:00 (要予約) パソコン教室 18:00~19:00 6月は インターネットです	25 パソコン教室 初級 16:00~17:00	26 アート&クラフト 15:00~17:00 “七夕飾り 短冊に願いを” みんなで食べよう 18:00~ 1食 400円	27 <閉所>	28 仕事ミーティング 18:00~19:00 “障害者雇用で働いている人の話を聞いてみよう!” 茶菓子付 150円	29 グループ活動は ありません

●6月の専門相談 専門相談は事前予約が必要です。詳しくはスタッフまで、宜しく願い致します。
家族相談:5月21日(金)14:00~16:00
権利擁護相談:6月24日(月)14:00~16:00

●みんなで食べようの当日のキャンセルは実費をいただきますのでお気を付け下さい。

●地域生活支援センターこかげ

開所時間 月・火・水・金 13:00~19:00 木曜は閉所です
土・第1日曜 11:00~18:00

〒1700013 豊島区東池袋4-5-1 エアライズタワー103
TEL:03-5958-1990 FAX:03-5958-2096

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

