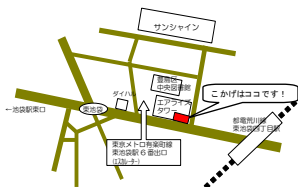


11月の予定

日	月	火	水	木	金	土
1 コスモス 茶話会 13:30 ~ ※こかげは 閉所です	2 パソコン教室 18:00~ 19:00	3 閉所 	4	5 閉所	6 お便り 編集委員会 14:00~ 15:00	7 開所 囲碁・将棋 15:00~ 17:00 
8 閉所	9 文豪クラブ(仮) 14:00~ 15:00 パソコン教室 18:00~ 19:00	10 ReSTART 定例会@ としま区民 センター 15:00~ 16:30	11 暮らしのきずなを 考える会 18:00~ 19:30	12 閉所	13	14 閉所
15 閉所 	16 パソコン教室 18:00~ 19:00	17	18 毎日の食事で 元気になろう 14:00~ 15:30	19 閉所 	20	21 閉所
22 閉所	23 閉所 	24 英会話 18:15~ 19:00	25 毎日の食事で 元気になろう 14:00~ 15:30	26 閉所	27 お仕事 ミーティング 18:00~ 19:00	28 閉所
29 閉所	30 パソコン教室 18:00~ 19:00	<p>●専門相談 家族相談、権利擁護相談は事前予約が必要で す。詳しくはスタッフまで、宜しくお願い致しま す。</p>		<p>△ゲストのお知らせ△ ゲスト：佐藤智子さん (就労移行支援事業所 LITALICOワークス大塚) テーマ：『上を向いて歩こう』 就労移行ってどんなところ？働く上での課題 にどう向き合っていけばいいのか…などなど、 色々あるけど頑張ろう！と思えるようなお話 をしていただきます。</p>		

●地域生活支援センターこかげ
〒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



社会福祉法人豊心会 地域生活支援センターこかげ

2020(令和2)年
11月号

こかげ便り

〒170-0013 豊島区東池袋4-5-1-103
TEL 03-5958-1990 FAX 03-5958-2096
HP <http://www.housinkai.or.jp/>
メールアドレス kokage@housinkai.or.jp



巻頭言

11月3日は文化の日ですね。文化の日は、1948年に祝日法により「自由と平和を愛し、文化をすすめる」ことを趣旨として制定された国民の祝日です。11月3日という日付は、日本国憲法が公布された日であり、日本国憲法が平和と文化を重視していることから「文化の日」と定められたそうです。

今年の11月は、“コロナ予防対策に気を付けた上で”にはなりますが、美術館や博物館へ出かけてみませんか。素晴らしい展示物にふれることで、気分転換ができたり、新たな発見があるかもしれません。入館には予約が必要な場合もあるので事前にご確認を！！

お知らせ

これまで新型コロナウイルス感染予防のため、土曜日は閉所させていただいておりましたが、**11月は第1土曜日のみ開所**させていただく事になりました。皆さまにはご迷惑をお掛けしておりますが、どうぞ、よろしくお願いいたします。



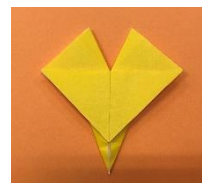
こかげちゃんねる！



こかげチャンネル新作NEWS

～秋、折ってみました！～

今月は折り紙動画をアップしています。イチョウに、サンマなど季節を感じられるものを折っていただきました！初級・中級・上級とありますので挑戦してみてくださいね♪



初級のイチョウはこちらから♪→



ボルチーチョスズキからのメッセージ

諸君！！わたしのことを覚えているか？「ボルチーチョスズキ」正式名称は「ボルチーチョスズキ・カシスソーダ・ダイヤモンド・スズキ・コンタ」通称ボルチーチョスズキだ。私はこかげ便り平成30年に「文月あきらとは何か？」で登場していたのだ。そして月日は流れ、今やこかげちゃんねるに登場するまでになったのだ。ここで提案がある。こかげちゃんねるを盛り上げようではないか！！そのアツい思いを・・・そのムゲンのアイデアを・・・まっているぞ！！

告知!!

としまコスモスの会 「日曜茶話会」からのお知らせ

11月もイケ・サンパークで!!

集合日時 11月1日(日)午後1時30分
場所 こかげ前
参加費 100円

※集合時間に遅れた方は、イケ・サンパークへ直接いらして下さい。
※雨天の場合は中止です。
※12月、1月、2月の冬の間はどうでしょうか? 良い案があったら教えてください。よろしく願います。

告知!!

文豪クラブ(仮)

10月12日の活動では、4名の方が集まり、やりたい内容について意見を交わしました。創作物についての意見交換をしたい、書評を書いてみたい、動画投稿してみたいなど意見が出ました。次回は活動内容について意見交換をすることと、試し活動として、本の紹介文を持ち寄ってみようという事が決まりました。やりたい内容、紹介文などなくともご興味のある方は参加してみませんか?

次回... 11月9日(月)
14:00~15:00

暮らしのきずなを考える会

10月14日にオンライン&対面で開催しました。参加された皆様には感染対策にご協力を頂き、ありがとうございます。思っていることを「ポロッと」話せる対面での良さを感じつつ、このままこかげでやって大丈夫かな、と不安もあり、開催方法を模索しております。そこで、11月は原則ZOOMで開催します。なお通信環境・都合によりZOOM参加が難しい方は先着8名限定でこかげ内にてご参加いただけます。こかげ内での参加希望の方はご予約下さい。★次回11月11日(水)
18:00~19:30

こかげでおしゃべり会 毎日の食事で元気になろう

食欲の秋、皆さんいかがお過ごしですか? 日々の食事が自分の身体を作っています。この機会にぜひ食事について考えてみませんか?

日時 11月18日・25日(水)
14:00~15:30
予約制・各定員5名
※詳しくは別紙をご覧ください

- #### 調理の手順
- 炊飯器に米とめんつゆ大さじ3と水を2合の線まで入れる。
 - 程よい大きさに切った人参、きのこを米の上にのせる。
 - 炊き上がったら鳥ももを取り出し、それ以外の具とご飯を混ぜて器に盛る。
 - 鳥ももは食べやすい大きさに切る。
 - 鳥ももと付け合せのトマトキュウリを皿に盛る。最後にねぎだれをかける。



炊飯器で2品作れてお手軽です!
By 後藤(*~*)

※きのこは、えのき、しめじ、エリンギ、舞茸など、1種類でも数種類でも良い。

今月は... 「炊飯器で2品! 蒸し鶏と炊き込みご飯」 をご紹介します♪

- #### 材料
- 鳥もも肉 1枚 (200~300g)
 - きのこ (150~200g)
 - にんじん 1/3本(千切り)
 - 米 2合
 - めんつゆ 大さじ3(3倍濃縮)
 - 水
 - 付け合せ野菜 お好みで

- #### ねぎだれ
- しょうゆ 大さじ1
 - 酢 大さじ1
 - 砂糖 小さじ1/2
 - 長ねぎ 1/3本(みじん切り)
- ※お好みですりおろしたしょうが、にんにくを入れても良い。



ピアルーム vol.90

~ピアサポーター養成講座が開催されました~

9月にピアサポーター養成講座が開催されました。今回は2回の養成講座とピアコミュ会が役割分担して開催されました。9月9日(水)に基本的な知識や心構えを座学で学ぶ講習会が、9月30日(水)に先輩のピアサポーターと一緒にピア活動の楽しさをWRAPで学ぶ交流会が開催されました。新しく2名のピアサポーターが誕生しました。更に10月13日(火)のピアコミュ会で患者さんとのコミュニケーションの方法を学びました。私は2日目の交流会とピアコミュ会のファシリテーションを実施しました。講座が進むにつれ、受講者の皆さんがピアサポーターの役割に慣れていくのが感じられました。楽しんでピア活動を行う事と患者さんとコミュニケーションをとることは大事なことです。新しい仲間にも伝えることができ良かったと思います。今後仲間が増えて活動が活発化するの、こちらも気を引き締めて臨んでいこうと思っています。(石村 徹)

みんなの広場 ~投稿コーナー~

こかげ便りでは皆様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い合わせください。

しおり
憧れと現実との間の綱渡り
見つけてしまったよ、あなたを
懐かしい本の中に。



ゆきやなぎ ひろこ

すずらん
恥づかしいの? 笑っているの? 人見知りするんだね、鳴らして。そのかわいらしい鈴を



ゆきやなぎ ひろこ

「こんな顔して乙女です」
メロディ
懐かしい
そうだった
あの店...あの席
あの酒...あのフード
集いしが
別れ旅立つ
あの顔...あのセリフ
片すみに
いつまでも

文月あきら



編集後記

今月号の記事を振り返ると、なんと盛り沢山! 以前から継続している「投稿コーナー」や「ピアルーム」、コロナ禍から生まれた新しい「こかげチャンネル」や「レシピ」、活動再開していく「文豪クラブ(仮)」等々... 世の中の状況に合わせて柔軟な変化を試みているこかげ、それも皆様のご協力あってこそ。いつもありがとうございます。秋が深まってきました。どうぞ心身ともに大切に。