

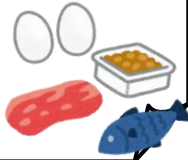
3月イベントのお知らせ

※中止 (水) 豊芯会ハートランド友の会共催
 みんなで一緒に学習会
**詳細は裏面の予定表を
 ご参照ください。**
 3月4日(水) 14:00~15:00
 毎日の食事で元気になろう

語り手：飯田英信さん
 (としまコスモスの会・ボランティア)
 会場：こかげオープンスペース
 参加費：無料



毎日食べているもので自分のカラダはできています。
 ということは、自分自身で元気に近づいていけるかも。
 いつもオープンスペースにいらっしゃるボランティアの飯田
 さんと一緒に、自分の健康状態や摂りたい栄養、食事につ
 いて考えたり、お話ししましょう。
 健康チェックなど、より身近なお話です。



※中止 (水) ~8日(日)
**詳細は裏面の予定表を
 ご参照ください。**
 3月3日(水)~8日(日) 14:00~17:00
 ときめき想造展

開催場所：豊島区役所本庁舎1階
 としまセンタースクエア
 開催時間：9:30~17:00
 (最終日は15:00まで)

区内在住・在勤・在学の障害者による公
 募の美術展です。「ときめき想造展」とい
 う愛称は、「豊かな発想から独創的な作品
 を造り出す」という願いが込められていま
 す。自由な発想から生み出される素晴らしい
 作品の数々をぜひご覧ください。(豊島
 区ホームページより)

※4日、11日
 は中止です。
 詳細は、裏面の
 予定表をご参照
 ください。

こかげのグループのご紹介・お知らせ

「みんなで食べよう！」

毎週水曜日 18:00~19:00 に開催
 (暮らしの絆を考える会のある月は、
 第2水曜除く)

豊芯会フードサービス事業所で作ったお弁当(400
 円)を事前注文して皆でいただいています。ご自分
 で夕食持参で参加される方もいます。

皆でお話ししながら楽しく食べられます。話もは
 ずみずみ。

初めての方も気軽に参加できます。大歓迎!

そんな楽しいひとときを

一緒に過ごしませんか?

美男美女の皆さんが参加を

お待ちしております!



「編み物の時間です！」

最近スタートしたグループです。
 毎月1回土曜日 14:00~16:00 開催
 材料費100円/道具はなくてもOKです

2月の活動では、アクリルたわ
 し作りに取り組みました。終了後
 の茶話会では「夢中になって楽し
 い時間を過ごすことが出来た」という意見も出て大
 好評でした。

先生がとても丁寧に教えてくれるのでわかりや
 すく、安心して作品づくりに取り組めます。初心者
 の方でもお気軽にいらしてください。

ゆっくりした時間の中で一緒に楽しみましょう。
 予約を忘れずに!



◆編集後記◆

今年も桜の季節がやってまいりました。私が高校生の頃には、桜の下を通ったことが思い出されます。
 桜の季節には有名な曲がいろいろありますね。ユーミンや菊池桃子さん、斉藤由貴さんなど…。
 皆さんはどんな曲を思い出されますか?
 来月のこかげ便りもどうぞお楽しみに。(M)



社会福祉法人豊芯会 地域生活支援センターこかげ 2020(令和2)年3月

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

年が明け、早くも3月になりました。皆さま今年のスタートダッシュはうまく切れましたでしょうか?切れて
 いない人も、今年はまだ10ヶ月あるので挽回するチャンスありますよ。筆者はおみくじを引いたら凶でした。
 頑張ります。

さて、3月と言えば皆さま何を考えますでしょうか?おひなさま、桜前線、梅、卒業式…。年度末という事も
 あり、様々なことがありますね。

3月は陰暦で「弥生」となります。由来は「弥生(いやおい)」と呼ばれており、「弥(いや)」は「いよいよ」
 「ますます」、「生(おい)」は「生い茂る」という意味があり、草木がだんだん生い茂ることから「弥生」にな
 ったそうです。普段使っている言葉でも、由来を知ると見え方が変わりますね。

3月は、卒業式で分かれの季節だったり、桜前線で草木が生い茂り桜が咲いたり、儚さもあり、新たな出会
 いへのワクワクがありますね。こかげでも様々な方とお会いできることを楽しみにしております。(三好)

「文豪クラブ(仮)報告」

いよいよ、正式名称が決まりました。
 な、なんと、「文豪クラブ(仮)」(まんまやないかい)。
 参加した人から、愛着がある、おこがましくない、(仮)で文
 章だけでなく、絵の人も参加しやすい、etc…
 他に、議事録を書くとか、飲み物は個人で用意する、個々のペ
 ースで活動する、などが決まりました。
 そして、各自の朗読をして、感想を述べて、作品を見て、盛り
 上がりました。激アツ!!

次回は、
3月16日(月)14:00~15:00
 こかげオープンスペースでお待ちしています。



3月13日(金)

豊芯会・事業年間総括
 開催のため、

**こかげは
 終日閉所します。**

みなさまには、
 ご理解・ご協力
 よろしく願います。

※3月予定表も
 併せてご確認ください。

アート&クラフト(art & craft)★やってみ隊! コラボ企画!!
コーヒー飲み比べの会 3月18日(水)18:00~(「みんなで食べよう」と同時開催)

今後、こかげのコーヒーメーカーの代わりに、1杯ずつのドリップ式のコーヒーが登場予定です。
 この度、数種類のドリップコーヒーの中から皆さんに選んでいただく企画です。ご参加お待ちしております!



こかげ3月予定表

★ピアスタッフ便り★

私がピアスタッフの仕事始めて8か月目に入りました。先日職場で話したことが、ピアスタッフがリカバリーによってもしも薬が必要なくなり、障害者でなくなったら、「ピアスタッフ」ではなくなるのか？という疑問でした。私自身、最近薬が減り、このまま元気になっていけたらという希望と、ピアという言葉の定義の間で不安がありました。

それに対して他のスタッフからの意見は、ピアとは「経験」を生かすことなので、リカバリーによって障害者でなくなっても、スタッフとして仕事はできる。そのリカバリーや回復したことを伝えることでピアスタッフは仕事ができる、との答えがありました。

ピアスタッフもピアサポーターも、自分の経験が活動の支えになります。私は自分の辛かった過去を見直し受け入れることで元気になりました。今後も体調を崩さないようにしつつ、より充実した仕事ができたらと思います。(角)

ピアルーム Vol.85

「やってみ隊！ 熱唱！！カラオケ十八番」報告

誰もが、これから起こりうることを予想できなかった。2月18日、大塚カラオケ某……
参加人数は8名の歌上手。演歌、ポップス、アニメオタク、若者の歌！！
皆さん、相当レッスンしたのだろう？マイク1つの持ち方もオオーッという感じだ。
マラカス、タンバリンもいいカンジ！！
次回のオープニングは「ジュリアに…」。なんでも、タンバリンのスゴ技が見れるとか。
次回開催は、またお知らせします！ご参加、お待ちしております。



(文月あきら)

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。

うそ

ぼんやり小町

彼は嘘をつく人が大嫌いだという
私は嫌われるのが怖いからつい嘘を言ってしまう
しかしそれはたいがいばれて 叱られる
分かっているも 叱られる
素直になった方がいいのかな
意固地になるよりはいいのかな
不安になるよりはいいのかな
よし
これからはきちんと素直になろう



謝ってから彼は笑って
時々はついていい嘘もあるんだよと言った
真面目に考えすぎだよ君は
私の頭をポンポン撫でた

私からの「KOTOBA」3

うるしばら 秀男

私は、今までに何を成し遂げて来たというのか。さしたるものが何も無いことに愕然とします。このままでは死んでも死にきれません。

私には、私にしかできない何かがあるはず。まず、それを極めることだと思います。話は、それからです。違いますか。



「こんな顔して乙女です」⑬

文月あきら

時代
懐かしさ
罪
そしてまたあの頃の思い出
スマイル
変わらぬもの
変わるもの
戻れるの？
待っているよ



日	月	火	水	木	金	土
1 日曜開所 コスモス 茶話会 14:00～	2 パソコン教室 18:00～19:00 3月はExcelです	3 ReSTART 定例会 @としま区民 センター 15:00～16:30(参 加希望の方はスタッフ まで)	4 みんなで食べよう 18:00～ 1食 400円	5 <閉所>	6 お便り 編集委員会 14:00～15:00	7 囲碁・将棋 15:00～18:00
コロナウイルス感染予防のため、グループ活動は中止いたします(現段階では、3月14日まで)						
8 ハートランド 友の会 「大カラオケ大会 2020」 (要事前申込 3月4日締切)	9 茶の湯 14:00～15:00 お菓子代 100円 パソコン教室 18:00～19:00 3月はExcelです	10 パソコン教室 初級 16:00～17:00	11 みんなで一緒に学習会 毎日の食事で 元気になろう 14:00～15:00 みんなで食べよう 18:00～1食 400円	12 <閉所>	13 <閉所> 豊芯会総括 開催のため閉所	14 囲碁・将棋 15:00～18:00
コロナウイルス感染予防のため、グループ活動は中止いたします(現段階では、3月14日まで)						
15 <閉所>	16 文豪クラブ(仮) 14:00～15:30 パソコン教室 18:00～19:00 3月はExcelです	17 お華のグループ 15:30-16:30	18 みんなで食べよう 18:00～ 1食 400円 ★同時開催★ art&craft やってみ隊 コーヒー飲み比べ	19 <閉所>	20 <閉所> 春分の日	21 囲碁・将棋 15:00～18:00
22 <閉所>	23 パソコン教室 18:00～19:00 3月はExcelです	24 パソコン教室 初級 16:00～17:00 英会話 18:15～19:00	25 みんなで食べよう 18:00～ 1食 400円	26 <閉所>	27 手話サークル テーマ:花見 15:00～16:00 ※お天気なら花見 仕事ミーティング テーマ:私の働き方 18:00～19:00 お茶菓子 100円※ オープンスペースは 18時に閉所になります。	28 編み物の 時間です! 14:00～16:00 材料費 100円
29 <閉所>	30 パソコン教室 18:00～19:00 3月はExcelです	31				ゲストはグループホームふくふく の古川通久さんです!
●3月の専門相談 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、宜しく願ひ致します。		●みんなで食べよう お弁当の注文は前日までに申し込 みください。また、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		

