

7月

日	月	火	水	木	金	土
2 日曜開所 〈電話〉 11時-12時 13時-16時 〈オープンスペース〉 13時-17時 コスモス茶話会 14:00 - 16:30 @オープンスペース 参加費100円	3 ボードゲームを やってみよう 15:30~16:30 	4	5	6 閉所	7 	1 閉所
9 閉所	10	11 ボランティア 飯田さんと 身体を動かそう 14:00~14:30 	12 暮らしのきずなを 考える会 17:15~18:30 @こかげ、のため オープンスペース 電話相談とも 16:30で閉所	13 閉所 Re START 定例会 14:00~16:30 関心のある方は、必ず 事前にスタッフへ お声掛けください	14	8 閉所
16 閉所	17 閉所 	18	19 (仮)ヤマザワさんと コウサク 15:00~16:00 材料費100円 	20 閉所	21 つくって あそぼう！ 15:00~16:00 内容は未定です スタッフ会議 のため オープンスペース 電話相談とも 16:30で閉所	22 土曜開所 〈電話〉 11時 - 12時 〈オープンスペース〉 13時-17時
23 閉所	24 	25 ボランティア 飯田さんと 身体を動かそう 14:00~14:30 ピাতーク(仮) 15:00~16:00 飲み物代100円 	26	27 閉所	28	29 閉所
30 閉所	31					

社会福祉法人豊芯会 地域生活支援センターこかげ

こかげ便り 2023年 7月号

〒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

YouTubeチャンネル→



巻頭言

5月から開所時間が18時までとなり、6月から土曜と日曜の開所が一部再開できるようになりました。グループ活動もオープンスペース内で実施するようになったことで、新しい交流も生まれているように感じます。今月号はそんな様子が少しでも伝わると良いなと思って作りしました。色々な使い方のあるこかげですが、お近くにお越しの際はぜひお立ち寄りください。

**暮らしのきずなを考える会
6月14日(木)17時15分~18時30分
開催しました!**

**つくって、あそぼう
七夕飾りを作りました
引き続き、短冊を書く人募集中です!**

久しぶりにオープンスペースでの開催でしたが、最初に「好きな色」で自己紹介をして、顔なじみの参加者どうしても意外な一面を知ることができました。また、区民センターで開催していた頃から参加し始めた人は、「初めてこかげでの開催に参加した、良い意味で違和感がある」と感想を話してくださいました。

今回は、ボランティアの立場で参加した人からコミュニケーションについての話題が投げかけられ、皆で意見交換をしました。20名のご参加があり、みんなで膝を突き合わせて立場を超えて考える充実した時間でした。



←今年は特に立派な本物の笹を近所の方よりいただくことができました!

フラっとでもお越しになった際に作れるように短冊の準備をしております。↓



7/12(水)は「暮らしのきずなを考える会」、7/21(金)はとスタッフミーティングのため、オープンスペースやご相談は16時30分で閉所となります。よろしくお願いいたします。また、7月は精神保健福祉を学ぶ学生が実習で来ますので併せてご承知ください。

●地域生活支援センターこかげ
〒170-0013
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



7月の
活動予定

7/3(火)「ボードゲームやってみよう」 15:30-16:30

UNO以外にも様々な種類のボードゲーム(カードゲーム)がありますので、一緒に楽しい時間を過ごしましょう。事前申し込みは不要です。皆さんのご参加をお待ちしております！



7/11(火)&7/25(火)「ボランティア飯田さんと身体を動かそう」

14:00-14:30

すっかり定番となった月に2回のこの時間、初めて参加するという人も多く、のんびりと身体をほぐすことができると好評です。自分の身体を意識する機会となり、日々の生活での健康維持に役立つようです。

7/19(水) ヤマザワさんとコウサク(仮) 15:00-16:00 材料費100円

ピアスタッフの山澤さんと一緒に、風鈴を使った工作をしてみませんか？



「つくってあそぼう」とはまたちょっと雰囲気の違い、工作のグループとしてお試しスタートしてみます。今回は無地ガラスの風鈴に絵を描く予定です。

7/21(金)「つくってあそぼう！」 15:00-16:00

先月は七夕飾りを作り、7月前半はしばらくオープンスペースで短冊を作っています。7月はまだ何を作るか未定ですので、皆さんと話し合いながら決められればと思います。

7/25(火) ピアトーク(仮) 15:00-16:00 飲み物代100円

ピアスタッフの片柳さんと一緒に、その場で集まった人たちでの語らいの時間を楽しみませんか？簡単にテーマも設ける予定ですので、安心して話せる場をぜひあなたも一緒にどうぞ。



コスモス茶話会 (日曜茶話会) としまコスモスの会

7/2(日) 14:00~16:30 こかげオープンスペース

参加費:100円

6月は久しぶりにこかげのオープンスペースで開催できました。お茶やジュースを飲みながら、お菓子を食べて、ほっと一息つける穏やかな時間を過ごしました。

7月もこかげ・オープンスペースで開催予定です。



6月の こかげの様子



「ボードゲームやってみよう」

6/5(月) 15:30~「ボードゲームやってみよう」のプログラムが行われ、5名の方が参加されました。

まずは皆さんとどのゲームにするかを話し合い、今回はUNOが選ばれました。最初はルールを思い出すのにひと苦労でしたが、お互いに教え合いながら楽しむことができましたよ。

UNOには様々な種類のカードがありますが、中でも「シャッフルワイルド(全員のカードを集めてシャッフルし、配り直せるカードのこと)」が出されると「わあー出た！」と大盛り上がりでした！終わりでなかなか終われない場面も多く、1回が長時間になることもありましたが、参加された皆さんからは「面白かった」「盛り上がった」などの感想をいただきました。



カードゲームも
やります



皆さん真剣です

「ボランティア・飯田さんと身体を動かそう」

5月から月2回のペースで始まったグループ活動です。ボランティア・飯田さんの他に参加者は2~4名ほどです。ある日は、深呼吸から始めて、肩甲骨のあたりを刺激する体操をじっくり15分ほどおこないました。

深呼吸はパニックになったときに役に立ち、肩甲骨は太りにくい体づくりのために役立つそうです。

参加者からは「落ち着いた気がする」、「身体が温まった感じ」と、さっそく効果を感じている様子の感想がありました。

座ったままでもできる体操なので、「昼間、家から出かけたけど、誰かと話すのも苦手だしな〜」という方も、こかげに来るきっかけとして参加してみてください。



ボランティアの
飯田さん

編集後記

こかげ便り郵送希望の登録会員の皆さまには、7月号の発送が遅くなってしまい、大変すみませんでした。今年は梅雨が長く、とても蒸し暑い日が続きますね。体調管理には気を付けたいところです。