

法人新年会を開催しました！

1月25日(木)に大塚北口商栄会にある寿し常さんにて、日頃(福)豊芯会でお世話になっている方をお招きした新年会を行いました。

参加者は豊芯会のボランティア、近隣町会、区内外の事業所、行政、議員の皆様など様々な方にご参加いただきました。

新年のご挨拶とこれからの法人の活動について激励のお言葉やご期待のお言葉を頂きました。

また、余興ではお笑い芸人の方のネタ披露もあり、盛り上がりしました。

皆様に支えられて、事業を行えているのだと改めて感じました。ご出席いただいた皆様ありがとうございました。今後ともどうぞ宜しくお願い申し上げます。



(福)豊芯会の事業総括を行ないました！

2月17日(土)に(福)豊芯会の事業総括を行いました。豊芯会では年に1度、各事業所の振り返りと来年度の目標報告を行っています。今年度は、報酬改定について岩崎職員により講義を行っていただきました。またワールドカフェという方式を用いて、豊芯会における事業や支援のあり方について話し合いました。支援の原点に戻ることが出来たり、今後に向けて新たな視点を持つことが出来た良い機会となりました。

事業総括開催にあたり、こかげは閉所とさせていただきます。皆様にはご迷惑おかけしたかと思いますが、ご理解とご協力ありがとうございました！



2月の暮らしのきずなを考える会のご報告

2月8日(木)に今年度最後の暮らしのきずなを考える会が開催されました。今回は自己紹介に併せて、参加者の皆さんのリラックス方法を伺いました。ハーブティーを飲む、何もせずぼーっとする、猫と見つめ合う、整体、料理を作る、youtubeを観る...など様々なリラックス法が挙がりました。

意見交換では、人との絆を感じたときということをテーマに話し合いが行われました。

・暮らしのきずなを考える会に参加している方は人のこと、地域のことを考えている方が多く、安心した。

・いろいろな繋がりもはじめはミスマッチかな?これをやっていいのかな?って思っているも続けているといい関係になる。

・CSWは人と関わって広がる仕事、一人に関わるとその人がまた誰かを繋げてくれて、どんどん輪が広がっていくのを実感できた。困った時に人が助けてくれる...など名前通りの絆を感じられる意見やお話が挙がりました。

今年度も一年ありがとうございました。来年度の第一回目は5月10日(木)を予定しています。関係者の皆様にお知らせさせていただきたいと思っております。宜しくお願い申し上げます。



てあとるみのり第19回公演『影の舞台』

日時：3月9日(金)19時開演
3月10日(土)14時開演/18時開演
3月11日(日)13時開演/17時開演

※開場は開演の30分前です。

場所：北池袋新生館シアター

料金：チケット1枚あたり1500円



ご興味のある方はハートランドみのりまでお問い合わせください。(03-5928-1920)

人知れず開催される怪しげな「影野オーディション」。合格すれば光り輝く芸能界の頂点が約束される一方で、合格を逃せばすべてを失うという人生を賭けた大一番。

この日もオーディション会場に何組かの参加者がやってくる。果たして、彼らは何をつかみ、何を失うのだろうか。

編集後記

お便り編集委員会で話題になったもう一つの話は3月9日のレコード針の日です。エジソンが最初に開発した蓄音機では鉄の針が使われていたそうですが、今やCDですらあまり買わない時代となりましたね。ちなみに近年ではアナログレコードの良さを広めるために文化の日(11月3日)をレコードの日とし、アナログレコードの祭典も行われているようです。レコードに限らず、昔のものに思いを馳せてみるのもいいですね。



社会福祉法人豊芯会 地域生活支援センターこかげ 平成30年3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

可愛いだけじゃない? ~パンダ発見の日~

3月11日といえば、東日本大震災が発生した日、今年で丸7年が経ちます。被災された地や人々に心を寄せて、これからの復興に応援の気持ちを新たにしたい一日です。

ところで、3月11日は「パンダ発見の日」でもあります。1869(明治2)年のこの日、伝道のために訪れたフランス人ダヴィット神父が、中国四川省の奥地の民家で、白と黒の奇妙な毛皮を見せられ、それが西洋にパンダが知られるきっかけになったのだそうです。

日本では昨年6月に上野動物園で誕生したシャンシャンで新たなパンダブームになっていることは皆さんもご存じですね。シャンシャン(香香)という名前は公募により「呼びやすく、漢字の『香』は花開く明るいイメージから」つけられました。

日本でのパンダの歴史は、1972(昭和47年)日中国交正常化を記念して、中国政府から2頭のパンダ(カンカン、ランラン)が日本に贈られたのがはじまりです。最初はその生態や飼育法などが良く分からず、餌の用意など大変苦労したそうです。現在では、上野動物園のシャンシャン親子の3頭、和歌山アドベンチャーワールドの5頭、神戸市立王子動物園の1頭、計9頭が暮らしています。国と国との信頼関係、平和の象徴となったパンダ、その愛くるしい姿を見て私たちにもこやかにになれることから納得の役割といえるのでしょうか。

ちなみにパンダはクマの仲間で、本来は肉食なのに中国山岳地帯の敵の少ない環境で生きるために竹や笹を食べるようになったそうです。食べた分の80%が糞になってしまうため、大量に食べないとエネルギー不足になってしまうのだとか。命をつなぐ食べ物を無理してでも生き延びる方法を見つけたパンダ、その可愛らしさだけでなくたくましさも感じられ、また興味がわきますね。

コスモス茶話会 春の遠足のお誘い

日時：2018年4月1日(日)
午前11時こかげ前集合
場所：醸造所跡地(予定)
申し込み：特に必要ありませんので
当日お待ちしております!
※詳細は次号でお知らせいたします。



*3月の夕食サービスについて

参加されている皆さんより18時からの開始の方が参加しやすいというご意見がありました。そのため、3月は18時からの開始となります。参加される方はお気を付けください。多くの方のご参加をお待ちしています。



3月の臨時閉所について

3月31日(土)ですが、都合により終日閉所とさせていただきます。申し訳ございませんが、皆様のご理解とよろしくお願いいたします。

2018 豊芯会/ハートランド友の会主催 カラオケ大会のお誘い

日時：2018年3月18日(日) 12時~15時
場所：第一イン池袋・レストラン「ピノ」(豊島区東池袋1-42-8)
参加費：メンバー500円、友の会会員・他1,000円
お一人様2曲まで歌えます。また、プッフェパイキング・ドリンクをご用意しています。
お問い合わせ・お申し込みは、(福)豊芯会：03-3915-9051 まで



街で暮らそう Vol. 69

「今回の『街で暮らそう』は、自身の夢に向かって暮らすピアサポーターを紹介します。」
上を目指すと言う事～自己啓発の勧め～



「生涯学習」という言葉が私は、物凄く好きな言葉です。2月某日にて、私は、危険物取扱者甲種を受験します。この「危険物取扱者甲種」は、ガソリンスタンドがメインに必要なと思いますが、それ以外でも、ガソリン、灯油等、一般的な危険物を全て取り扱える資格です。受験資格もありますが、私は受験資格を持っています。合格率約3割の資格ですので、気を引きしめて挑みたいと思います。合格はまたの機会に発表します。

こかげの風来坊

花粉症対策のあれこれ！

情報提供

春の花粉が到来し、花粉症の方にとってはティッシュや花粉対策グッズが手放せない時期ではないでしょうか？この時期の花粉としては、スギやヒノキが挙げられます。

- ①マスクをする、②花粉症対策メガネをする、③花粉をガードする鼻用クリームを塗布する、④室内に花粉を持ち込まないようにする。などは割と有名な対策ですよね。

今回のお便り編集委員会では、花粉症に有用なアロマについてが話題に挙がりました。調べたところ、ローズマリーやカモミール、ペパーミントなどが良いようです。お湯の入った容器にこうしたアロマエッセンスを2、3滴垂らして香りを楽しんだり、ティッシュに1滴垂らしてマスクに挟んで使用したり、ハンカチに1滴垂らして香りを嗅ぐといった方法があるようです。

また、玄関に濡れたタオルや新聞を置くのも一つの対策ですとメンバーさんが教えてくださいました。花粉症にお悩みの方は、こうした対策も参考にされてみてはいかがでしょうか。

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。



「自分を許せない自分」

うるしばら秀男

私は自分をどうしても許せない時がある。部屋の中をキッチンと片付けられないとき。予定通りに事が運ばないとき。炊事道具が洗えなくて溜まっているとき。清潔を保つためのお風呂に入れないとき。でも、そういう自分を一旦は許せないと自分がかんじがらめになり動けなくなる。そういう自分の心に少し隙間を開けて、許してあげる。「自分を許せない自分」を認めてあげる。そして自分を可愛がってあげる。ときには自分を許してあげることも必要なのだ。



「文月あきらとは何か？」

③

ボルチーチョスズキ



三番目に、文月に14人の、双子だったり、三つ子だったり、四つ子だったり、五つ子だったりする兄弟がいるという説もある。何を隠そう、このボルチーチョスズキも実は兄弟だったりもするのだ。他にも、クチグルマのサトシや〇〇〇〇マメシ、〇〇〇〇ヨンサマ等々いるのだ。それはもう美男、美女なのだ。すぐに紹介したいくらいである。

大雪の日の温かな出来事

消えない流れ星



先日の大雪の日の出来事。翌日、「帰宅したら雪かきか」と憂鬱な気分で行き出かけた帰ると、家の前がきれいに雪かきをされていました。どなたか分からなかったため、私は家の前にお礼のメッセージを掲示しておきました。すると数日後、「ご近所同士仲良く助け合っていきましょうね！」と書かれた付箋が貼られていました。素敵な街に住めて良かったと感じ、心が温まったひとときでした。私も小さな恩返しが出来たら良いと思います。

こかげ 3月予定表

日	月	火	水	木	金	土
【今月お休みのプログラム】 ・世界歴史教室 ・韓国語講座 ・こかげ創作折り紙教室 ・活動ミーティング ・運動グループ 今月は都合によりお休みのプログラムが多く、大変申し訳ありません。楽しみにされていた方もいらっしゃるかと思いますが、ご理解の程よろしくお願いたします。				1 ＜閉所＞	2 お便り編集委員会 14:00～15:00 仕事ミーティング 18:00～19:00 @ひだまり	3 囲碁・将棋 15:00～18:00
4 日曜開所 コスモス 茶話会 14時～	5 パソコン教室 18:00～19:00	6 Re START @生活産業プラザ 15:00～16:30 ※参加希望の方は スタッフまでお問い合わせください。 英会話 18:15～19:00	7 夕食サービス 18:00～ ～未定～	8 ＜閉所＞	9 手話サークル 15:00～16:00	10 囲碁・将棋 15:00～18:00
11 ＜閉所＞	12 茶の湯 14:00～15:00 パソコン教室 18:00～19:00	13 パソコン教室初級 16:00～17:00	14 フリートーク 15:00～16:00 夕食サービス 18:00～ ～未定～	15 ＜閉所＞	16 家族相談 16:00～17:00	17 囲碁・将棋 15:00～18:00
18 ＜閉所＞	19 就労相談 14:00～16:00 (要予約) パソコン教室 18:00～19:00	20 プログラムは ありません。	21 ＜閉所＞ 春分の日	22 ＜閉所＞	23 コミュニケーション 教室@こかげ 13:30～14:15 お華のグループ 14:00～15:00	24 カラオケサークル 15:30～17:30 場所: カラオケボックス @大塚駅近辺
25 ＜閉所＞	26 権利擁護相談 14:00～16:00 (要予約) パソコン教室 18:00～19:00	27 パソコン教室初級 16:00～17:00	28 夕食サービス 18:00～ ～未定～	29 ＜閉所＞ ～メニュー～ ちらし寿司など ※メニューは変更になる 可能性があります。	30 夕食会 18:00～19:00 @マイファーム	31 ＜閉所＞

*3月の専門相談(事前にご予約ください。)

就労相談:3月19日(月)14:00～16:00
家族相談:3月16日(金)16:00～17:00
権利擁護:3月26日(月)14:00～16:00

*グループ活動について

◎仕事ミーティング、夕食会、夕食サービス、カラオケサークル、運動グループ、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、よろしくお願いたします。
◎仕事ミーティング、夕食会、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)
3月の予定
7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

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

