



日	月	火	水	木	金	土
OS: オープン スペースの略				1 閉所	2	3 閉所
4 日曜開所 電話: 11-12 13-16 OS: 13-17 コスモス茶話会 @こかげ 14:00~16:00	5 ボードゲームを やってみよう 15:30~16:30 お金はかかりません	6	7	8 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	9	10 閉所
11 閉所	12	13 ボランティア 飯田さんと 身体を動かそう (軽体操) 14:00~14:30 お金はかかりません	14 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	15 閉所	16	17 土曜開所 電話: 11-12 OS: 13-17
18 閉所	19	20	21	22 閉所	23 つくって あそぼう! 15:00~16:00 事前にご連絡があると 助かります	24 閉所
25 閉所	26	27 ボランティア 飯田さんと 身体を動かそう (軽体操) 14:00~14:30 お金はかかりません	28	29 閉所	30	

6月も継続して定員制はなしです。  
オープンスペースでゆっくり過ごしたい人も  
グループ活動に参加したい人も、お互いに配慮  
しながらとなりますのでよろしくお願いいたします。

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 6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→



6月は精神保健福祉士実習生がいらっしゃいます。  
どうぞよろしくお願いいたします。



暑い日もあれば、雨が降って肌寒い日もありますが、みなさんいかがお過ごしですか。  
天気の変化に慣れるのがしんどい時もありますが、無理せずに過ごしていきたいですね。

## 開所・利用時間

開所曜日	月・火・水・金 (木・土日祝は閉所)
オープンスペース	13:00~18:00(定員制は継続してなし)
電話相談	初めての人の向け 11:00~12:00 2回目以降の人の向け 13:00~18:00

## 6月の土曜・日曜開所

	電話相談	オープンスペース
6/4(日)開所	11:00~12:00 13:00~16:00	13:00~17:00
6/17(土)開所	11:00~12:00	13:00~17:00

※土日の電話相談はどなたでもご利用できます。  
(初めての人の向け・2回目以降の人の向けの時間に分かれていません。)

6/14(水)は「暮らしのきずなを考える会」の開催準備のため、  
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。

※6月からは他の人に配慮したうえで飲食を可といたします。

## 【登録更新のお願い】

こかげは登録会員制となっており、会員の皆さまには年度に1回の更新をお願いしています。  
更新するには、こかげにお越し頂いて「こかげの利用目的」や「最近の生活でのこと」など  
お変わりはないかお話を伺っています。事前にお電話で日時を相談させて頂けると大変助かります。  
会費のお支払いは令和5年度分をまとめてでも数回に分けてでも大丈夫です。宜しくお願いします。

## 【大切なお知らせ】

感染症などの状況により、開所日・開所時間や活動スケジュールが変更になることがあります。また、  
電話による相談も繋がりにくい状況がありますので、ご理解のほどお願いいたします m(\_ \_)m



●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

6月の活動予定

6/5(月)「ボードゲームやってみよう」 15:30-16:30



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、皆さんと一緒に楽しめたらと思います。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。

(オセロ、ウノ、クラッシュアイスゲーム、カタカナシュー2、はあって言うゲーム  
※右のページの右上の写真をご参照ください♪ など)があります

6/23(金)「つくってあそぼう！」 15:00-16:00

季節のなにかを作りたいというご意見をいただきました。7月は七夕の飾り付けや短冊を作ります！ 創作的な活動なので、絵を描いたり塗り絵をすることもできます。適宜ご相談くださいませ。



6/13(火) & 6/27(火)「ボランティア飯田さんと身体を動かそう」 14:00-14:30



コロナ禍で身体を動かす機会の少なかったこかげ…健康に詳しい飯田さんが、暮らしのちょっとした時間にできる体操を教えてください。天気が良ければイケサンパークまで出かけることも…？ ストレッチなどしながら、身体と心と一緒にゆるめませんか \*^^\*

コスモス茶話会(日曜茶話会) としまコスモスの会

日時：6/4(日)14:00~16:00 参加費：100円  
場所：こかげオープンスペース 6月からはこかげで！ 万歳！！



暮らしのきずなを考える会

5月10日(水)に3年ぶりにこかげのオープンスペースで開催しました。サービスユーザーの立場の人が3名、行政から3名(うち1名は基幹相談支援センター)、社協から1名、医療機関から1名、障害福祉サービス事業所等から1名の参加がありました。またこの他にこかげスタッフ5名も参加したのですが、これには今年度から働いているピアスタッフ1名と、同じく今年度から豊島区から委託を受けている地域生活支援拠点事業のコーディネーターも含まれています。今回は以下のような話題がありました。

- ・令和4年度のこかげの活動実績報告
  - ・『相談に来やすい』雰囲気とは？
  - こかげでこの5月から始めた〈初めて相談する人向け〉の電話相談について
  - 地域生活支援拠点事業による〈相談しやすい仕組みづくり〉について
  - コミュニティソーシャルワーク事業で今感じる地域の困りごとについて
- サービスを利用する人も一緒に学び、地域を耕していくことが大切という話が共有されました。

次回は6月14日(水)17時15分~18時30分@こかげのオープンスペースでの開催予定です。開始時間が少し早いかもかもしれませんが、今一度同じ時間でお集まりいただけますようお願いいたします。



5月のこかげの様子

5/9(火)「ボードゲームやってみよう」

今回は、新しいカードゲームの遊び方とゲーム参加時のルールについて確認しました。カードゲームはどれも盛り上がりそうなものばかりで、皆さんにも楽しんでいただけるのではと思いました。



5/12(金)「つくってあそぼう！」

あじさいを作りました。描きました！こかげに飾ってあるのでぜひご覧ください！



5/16(火) & 5/30(火)「ボランティア飯田さんと身体を動かそう」

5/16(火)14:00~ボランティアの飯田さんと軽体操プログラムを行いました。この日は最高気温がとても高かったので、無理をせず涼しい室内で行いました。

手を挙げて伸びをしたり、3秒吸って3秒止めて7秒吐くといった呼吸法、アキレス腱を伸ばすストレッチ、胸の前で手を組み背中を伸ばすストレッチなどを教えていただきました。少し動いただけで、身体が伸びたり血の巡りが良くなるのを感じ、少し暑くなるぐらいでした。

参加者の方からは「プログラム後も気づいた時に取り組んでいます。腰痛持ちで前かがみの姿勢なので、今後もストレッチを続けていきたいです。」との感想をいただきました。



伊藤さんが折り紙でストレッチをしている姿を折って下さいました♪

5/24(水)「都道府県クイズかるた」

ハートランドみのりとのコラボ第6弾みのこかTimeで1月に行った「都道府県クイズかるた」をこかげでまたやりたいなという声があり、開催しました♪



例題を聞いて、ふむふむ…

テレビに映っている、写真のヒントはどこの県だろう？

手作りかるた札♪

クイズを考える真剣なまなざし…

編集後記

このお便りを編集しているのは、5月下旬なのですが夏の様な暑い日もあれば、3月並みの肌寒さの日もあり、6月はどんな天気になるだろうかと思っています。梅雨が来て、雨がずっと嫌だなと思うこともありますが、葉っぱの上の雨粒のきれいさなどささやかな喜びを感じられたらいいなと思います。