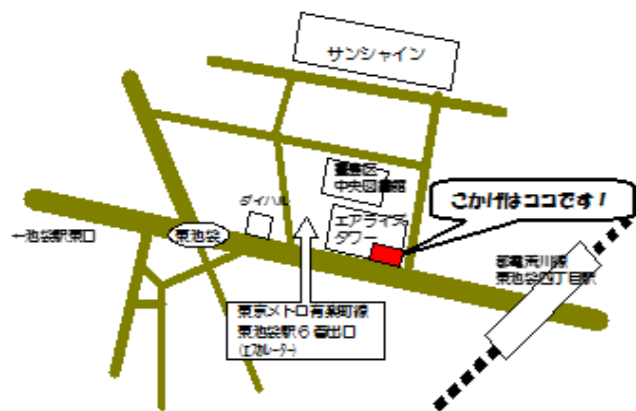




日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3 閉所	4	5 閉所
6 日曜開所 〈電話〉 11時-12時 13時-16時 〈オープンスペース〉 13時-17時 コスモ茶話会 14:00 - 16:00 @オープンスペース 参加費100円	7 Board Game ボードゲームを やってみよう 14:00~15:00	8 ボランティア 飯田さんと 身体を動かそう 14:00~14:30	9	10 閉所 Re START 定例会 14:00~16:30 関心のある方は、必ず 事前にスタッフへ お声掛けください	11 閉所 祝日 山の日	12 土曜開所 〈電話〉 11時 - 12時 〈オープンスペース〉 13時-17時
13 閉所	14	15	16	17 閉所	18 つくって あそぼう！ 15:00~16:00	19 閉所
20 閉所	21	22 ボランティア 飯田さんと 身体を動かそう 14:00~14:30	23 ヤマザワさんと コウサク 15:00~16:00 材料費100円	24 閉所	25	26 閉所
27 閉所	28	29 ピアトーク 15:00~16:00 参加費 100円	30	31 閉所		



●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

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 8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→



暑い日が続く今日この頃ですが、みなさまいかがお過ごしでしょうか。こかげでも「今日も暑いですね」が合言葉のように交わされています(笑)
暑さつながりで…みなさん「暑気(しょき)払い」という言葉を耳にされたことはありませんか。暑気払いは、夏の暑さに負けないように暑さを打ち払おうとする、日本に古くから存在する年中行事と言われています。

梅雨でじめじめ蒸し暑いとき、夏の暑さが厳しいときによく耳にする言葉なのですが、同じ時期に“納涼会”という言葉も耳にしますが、暑気払いと納涼会は似ているようで実は異なるものなんだそうです。暑気払いとは、上手に冷たい食べ物や飲み物をとるなどして身体を冷やす行動をし、夏の暑さに負けないように体力をつけ、元気を取り戻そうとする夏の行事で、風鈴の音を聞く、打ち水をする、6月の和菓子としても有名な水無月を食べることも暑気払いになります。暑さ厳しい折ですが、好きな“暑気払い”をして、みんなで乗り切ってまいりましょう(´◡`*)

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
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

8月の土曜・日曜開所

	電話相談	オープンスペース
8/6(日)開所	11:00~12:00 13:00~16:00	13:00~17:00
8/12(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。)

暮らしのきずなを考える会

7/12(水)17:15~18:30にこかげのオープンスペースで開催し、17名の方がご参加でした。5月の会で、制度と制度のはざままでユーザーとして感じる不便さについて話題にあがりました。そのような枠組みを超えて実践しているプロジェクトの一例として、「すずらんスマイルプロジェクト」(若い女性への支援の取り組み)の始動にかかわられた方より、すずらんスマイルプロジェクトが生まれた経緯や活動例をお話いただきました。プロジェクトで大切にしていたことは、今ある相談できる場所や取り組みを知ってもらいつなげていくことでした。「どうしたら伝わるんだろう、伝えたい、一人で悩まずにちょっとでよいので話してもらえれば」という思いが一緒の人たちが集まって可能になった取り組みだとわかりました。意見交換では、気軽に相談できることは本当に大切、交流したいという声があがってきている、聞いてもらえたという安心感がいい、などの声があがりました。思いやアイデアを持つ人が集まることでできることがある、と実感できる時間でした。

8月はお休みです。次回は9/13(水)17:15~18:30 同じくこかげのオープンスペースで開催します。

8月の活動予定

8/7(月)「ボードゲームやってみよう」14:00~15:00



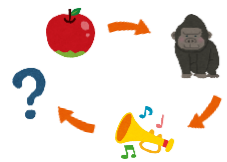
UNO以外にも様々な種類のボードゲーム(カードゲーム)がありますので、一緒に楽しい時間を過ごしましょう。事前申し込みは不要です。皆さんのご参加をお待ちしております！

8/8(火)& 8/22(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。

8/18(金)「つくってあそぼう！」 15:00-16:00



8月は絵しりとりをを行います！
今回も参加費無料なのでぜひお気軽にご参加ください！

8/23(水) ヤマザワさんとコウサク 15:00-16:00 材料費100円

8月のグループ活動は「浮き出し花火」をつくります。削ると鮮やかな色が出るスクラッチアートを一緒に楽しみませんか？簡単なのでどなたでもできます。予約、当日で6名ぐらいを考えております。よろしければどうぞ！



8/29(火) ピアトーク 15:00-16:00 参加費 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。



ピアトーク 7/25(火) 15:00~16:00 ~前回の様子~

7月のピアトークはテーマを決めずに、その場の話したいテーマを参加者の皆さんとまったりとした雰囲気で行いました。「隅田川の花火を観に行ったとき現地に行ってみると人込みで大変だった」「四国に行ったことがないので行ってみたい」「カレー屋さんの話し」などの雑談をしながら、お茶とお菓子をつまみながら、まったりと楽しい一時を過ごしました。

コスモス茶話会(日曜茶話会) としまコスモスの会

8/6(日) 14:00~16:00 こかげオープンスペース 参加費:100円

7月も日曜開所のこかげで「コスモス茶話会」を実施できました。とはいえ、参加者はこかげの外(区民センターやイケサンパーク)で開催していたときにもご参加していたので、こかげスタッフだけが「お久しぶりです」と挨拶をする感じでした。8月以降もこかげで開催予定ですので、ふらりとお立ち寄り頂いての参加も大丈夫ですから、皆さんどうぞお待ちしております。



7月のこかげの様子

「ヤマザワさんとコウサク」 7/19(水)15:00~16:00

ピアスタッフ山澤です。初のグループ活動は「ゆめふうりん」(風鈴の絵付け)でした。皆さん思い思いに作って下さいました。やはりそれぞれカラーが出ますね！グループ活動初参加の方も！皆様どうもありがとうございました。また一緒にしましょう。



「つくってあそぼう！」 7/21(金) 15:00~16:00

今月は俳句、川柳を作りました。皆さん想像力が豊かでたくさんの作品ができました！



夏らしい言葉がはいたものや、粋な作品も♪



こかげに飾っているの、ぜひご覧ください。



「書を楽しむ会」 7/24(月) 14:00~15:00

はじめてのお試し企画に9名が参加しました。「上手に書けるかな」「何書いていいか思い浮かばないよ」と話す人も多かったのですが、夏をテーマに思い思いの言葉を筆ペンでデザインするようにしたためました。おなじみの伊藤さんがリクエストに応じて作ってくれた折り紙作品を貼って完成！「思った以上に楽しかった」「これならまたやりたい」などの感想が聞かれ、秋ごろにまたやってみようと思いがちになりました。



どんな風にしようかなあ...

編集後記

やっと梅雨が明けたと思ったら、猛暑日が続いていますね。急いでいる時にこのくらいの時間だったら大丈夫かなと油断したら、ばっちり日焼けをしてしまいました。最近ではテレビやラジオでも熱中症対策だけでなく、日傘の使用や日焼け止めを塗るなどの紫外線対策についてもアナウンスがありますね。ちゃんと塗らなきゃな...トホホと思っている今日この頃です。みなさんもお気をつけて(*^_^*)