





# 6月

日	月	火	水	木	金	土
						1 閉所
2 日曜開所 11時～16時 コスモス茶話会 14:00～16:00	3	4	5 16時で閉所	6	7 ボードゲームを やってみよう 15:00～16:00	8 閉所
9 閉所 	10	11 ポエトリー リーディング 15:00～16:00	12 16時で閉所 暮らしのきずなを 考える会 17:30～19:00	13	14 こかげ掲示板 作成タイム 16:00～17:00	15 電話相談 11時～13時 土曜開所 13時～16時
16 閉所	17 	18	19 創作びより 14:30～15:30 16時で閉所 	20	21 キャンドルナイト 17:30～18:30	22 閉所
23 閉所	24 談談こかげ 17:00～18:00	25	26 16時で閉所	27	28 お味噌汁を 飲む会 17:00～18:00	29 閉所
30 閉所						

6月は15日土曜日を開所日とする予定です。開所時間も13時～16時と普段とは異なる時間帯なので、お間違いないよう、気を付けてお越しください。  
※電話相談は11時～13時となります。

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 2024年6月号



〒170-0005豊島区南大塚3-32-9-4階  
TEL 090-7273-5080 FAX 03-5958-2096

←豊芯会ホームページ  
こかげちゃんねる(YouTube)→



## ごあいさつ

皆さまは5月をどのように過ごされましたか？こかげでは移転をしてから早2ヶ月が経ち、オープンスペースは徐々に引越しの荷物も片付いてきました。それと同時に新しい家具や装飾が増え、皆さまがこかげを訪れる度に内装が変化していることに気が付きましたでしょうか？オープンスペースは、「一人で過ごしたい」、「誰かとお話したい」、「活動を中心に参加したい」など、一人ひとりの目的に合わせて変化しています。今後も皆さまとの対話を重ねて、より過ごしやすいオープンスペース作りをしていきたいと思っております。

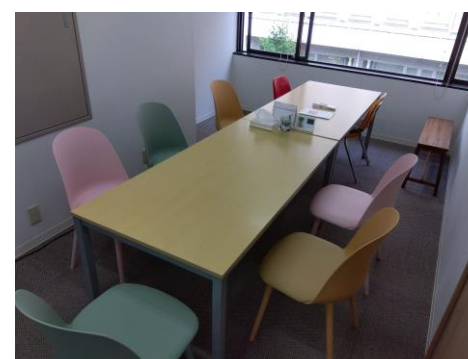
## こかげちゃんは見た！〈5月編〉



ソファの横にレースカーテンをかけてみました！



活動用のテーブルを置きました。伸長式のテーブルなのでかなり大きいです！



相談室の椅子がよりカラフルになりました！

## 地域生活支援センターこかげ

〒170-0005豊島区南大塚3-32-9-4階  
TEL 090-7273-5080 FAX 03-5958-2096

ご利用を希望される場合は、事前に電話等で説明することができますので、お気軽にお問い合わせください



# 6月の活動予定ピックアップ

**6/2(日) コスモス茶話会 参加：100円 14:00～16:00**

茶菓と気軽なお話を楽しみませんか？一人で過ごすのは嫌だけど誰かに話しかけるのは苦手・・・という人はぜひどうぞ！

**6/11(火) ポエトリーリーディング 15:00～16:00**

詩を声に出して読んだり、作ったりするグループ活動です。詩を声に出して読んだことはありますか？朗読すると字で読んだときとは、また違った世界が広がります。詩を作るのはハードルが高いという方も、まずは一緒に読んでみませんか？



**6/14(金) こかげ掲示板作成タイム 16:00～17:00**

オープンスペース内に設置する掲示板を作成します。何を掲示するかも話し合っ作っていただければと思います。グループ活動のお知らせだけでなく、大塚のおすすめスポット、私の好きな麺類ランキング、最近あった面白いことなど、掲示板を見るだけでほっとするようなつながりを感じられる記事も掲示できるといいかなと考えています。奮ってご参加ください。



**6/19(水) 創作びより 定員6名 参加：無料 14:30～15:30**

今回の創作びよりは6月21日(金)のキャンドルナイトで使用する『キャンドル』を作ります。工作が苦手な方も簡単にできる内容となっておりますので気軽にご参加ください。※参加は事前に予約をしていただくと助かります。もちろん飛び入り参加も大歓迎です！



**6/21(金) キャンドルナイト 夏至 17:30～18:30**

夏至は1年で昼の時間が一番長い一日です。日が沈むまでの夕暮れ時に、ゆっくりと考える時間を一緒にしませんか？オープンスペースの灯りを落とし、手作りキャンドル型ナイトと静かな音楽で演出します。特別に何かするわけではありませんが、一人で思いふけてもよし、誰かと語らってもよし、穏やかな気持ちを持ち帰ってもらえたら嬉しいです。



## 6月は寒暖差に気を付けて!!

梅雨の時期は年齢を問わず、頭痛やふらつきといった体調の悪さを感じる事が多くあります。体調不良に悩まされる梅雨の時期を健康に過ごすためのポイントを一つ紹介します！

耳周りの血流が悪いと、鼓膜の奥の内耳のリンパ液もいっしょに滞り、気圧の変化によって生じるめまいや頭痛などの症状が出やすくなるといわれています。そこで、耳の血流を良くするマッサージを取り入れてみましょう。

### <耳の血流を良くするマッサージ>

1. 耳を上・下・横に各5秒ずつひっぱる
2. 耳の横をつまみ、軽くひっぱりながら後ろへ5回、ゆっくりと回す
3. 耳の上側と耳たぶ側の上下を親指と人差し指で折り曲げ、この状態を5秒間キープする
4. 耳全体を手で覆って、後ろに5回、ゆっくりと回す

筆者も時間があるときに午前中と午後で一回ずつ実践しています。簡単にできるので皆さまもぜひ試してみてください！

参考

(<https://www.s-re.jp/magazine/health/49/>より引用)



### 5月のこかげの様子

#### 談談こかげ

今回のテーマ

『オープンスペース(OS)で安心して過ごすために』

#### 参加者の声

体調が優れず一人で過ごしたい人もいる

OSが広がったので、パーソナルスペースが人それぞれ保ちやすい

机の上に「一人で過ごしたい」と意思表示できるマーク(札)を置くのは？

広いと安心できるうえ、職員も近くにいるので話しかけやすい

※話し合いの詳細はオープンスペース内に掲示する予定です。ぜひご覧ください。

次回の談談こかげ  
6月24日(月)17時～18時予定



#### 創作びより

5月の創作びよりは、「あじさいの花と雨かざり」を作りました。

#### 活動の様子

あじさいはお花紙、雨飾りはホログラムシートを使いました。



梅雨の時期に、鮮やかな彩りを添えられるかも？



雑談を交えながら、楽しく創作活動ができました！

完成した作品はオープンスペースに飾られていますので、ぜひ探してみてください！

### 編集後記

こかげが移転してから2カ月が過ぎたことに編集をしながら驚いております…皆さまは新しいこかげにも慣れてきましたか？6月は新しく始まる活動が多くあります。皆様の参加をぜひお待ちしております。※活動のリクエストも受け付けておりますので、一緒に活動を盛り上げていきましょう！