



# 3月



日	月	火	水	木	金	土
 《こかげフォトコンテスト》 3/31まで写真募集しています！ テーマ：春の訪れ (詳しくは中面をご覧ください)			1	2 閉所	3 ひな祭り 	4 閉所
5 閉所 コスモス茶話会 @としま区民センター 13時30分 こかげ集合 こかげは閉所ですので ご注意ください	6	7	8	9 閉所	10	11 閉所
12 閉所	13	14	15 ボランティア 飯田さんと 体操しよう 13:30 こかげ出発 @IKEサン パーク	16 閉所 Re START 定例会 14:00~16:30 @としま区民センター	17 スタッフ会議 のため 16時で閉所 オープンスペース 電話相談とも ご不便を おかけします	18 閉所
19 閉所	20	21 閉所 春分の日	22	23 閉所	24	25 閉所
26 閉所	27	28	29 事務所レイアウト 変更などのため 臨時閉所 オープンスペース 電話相談とも	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 3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→



## 暮らしのきずなを考える『学習会』 開催しました！（報告）



終了後もみなさん  
和やかに意見交換を  
されていました。



2月9日(木)の午後のひと時、いつもは18時15分から開催している「暮らしのきずなを考える会」がスピンオフ企画の学習会としてとしま区民センターで開催されました(13:30~14:45)。

テーマは「障害福祉サービスから介護保険サービスへ」ということで、豊島区役所の障害福祉課・精神障害者福祉グループ係長の佐藤さんに講師としてお話していただきました。保健と福祉が豊島区の仕組みとしてどのように重なり合っているかという「大切だけど普段はあまりよく知らないこと」から、介護保険の手続きの仕組みまでイラストを使ってわかりやすく説明していただきました。

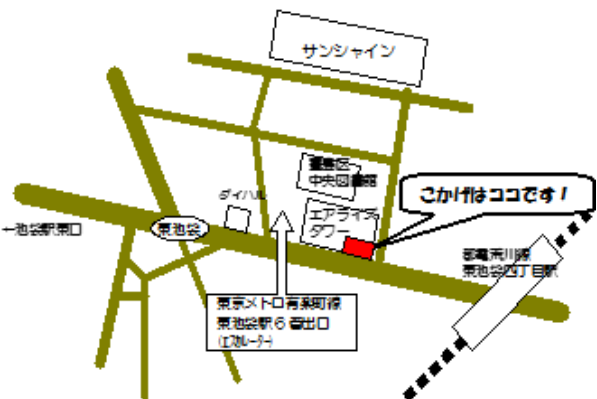
後半には、普段の「考える会」でも取り入れている「小人数に分かれてのグループでの話し合い」も実施して、実際の不安や疑問などを意見交換しました。「今は障害がありながらも企業で勤めているけれど、企業を定年で退職した後も働きたい。でも65歳を過ぎても就労継続支援って利用できるの？」、「今は障害福祉サービスを利用して相談支援専門員の担当がいるけれど、介護保険を利用するとケアマネジャー(介護支援専門員)と交代してしまうの？」といった具体的な質問が出てきて、それらにも佐藤さんが丁寧に回答くださり、また実際に支援をしている人からの意見もあって「みんなで考える」という、いつもの会のように開催することができました。

ご参加くださった皆さん、精神障害者福祉グループ係長の佐藤さん、どうもありがとうございました。



### 【大切なお知らせ】

新型コロナウイルスの感染拡大の状況により、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



# 3月のグループ活動など

## 第4回 こかげフォトコンテスト

～あなたのとびっきりの写真を大募集！～

今回のテーマは『春の訪れ』です。(第1回と同じ)

ご応募いただいた作品は、こかげのオープンスペースに展示し、来所いただいた方に投票していただく予定です。こかげ便りはホームページにも掲載されますので、人物が写っている場合は掲載許可の確認をお願いします。皆さんのご応募、お待ちしております！！

- 応募方法： 郵送もしくはメールで、『ペンネーム』『作品の見どころ』を記載の上、こかげ宛てに作品をお送りください。  
 ※作品は1人1枚まで。  
 ※メールでお送りいただいた作品は、こちらで印刷します。  
 ※郵送していただいた作品は、返却いたしませんのでご注意ください。
- 応募期間： **3月1日(水)～3月31日(金) 17時30分まで**
- 投票方法： **展示・投票期間は4月3日(月)～4月21日(金)です。**  
 こかげのオープンスペースで展示・投票スペースを準備しております。
- 結果発表： **4月末**  
 最優秀賞受賞の方へ電話にて連絡します。  
 こかげオープンペース、こかげ便りで発表いたします。



## 2月のこかげの様子

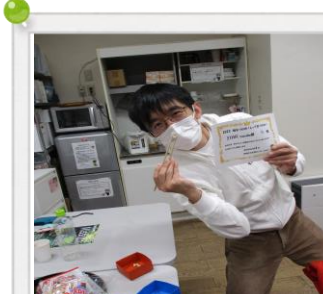
### 【福をつかめ！レッツ豆つかみ!!】



チャンピオン

2月恒例のグループ「豆つかみ」ですが、今年は『N.Y』さんが28粒/30秒でチャンピオンでした！(写真はお手元だけになっています)

昨年のチャンピオンが20粒でしたので、大幅に記録が更新されたこととなります。来年もまた楽しみですね。皆さんの来年の挑戦をお待ちしています！(鬼に笑われますね(^\_^))



### 【ボードゲームを買いに行きました!】

昨年度、豊島区精神障がい者事業所連合会主催のクイズ大会で頂いた商品券を使ってボードゲーム(カードゲーム)を購入しました～。池袋の東急ハンズが閉店してしまったので、メンバー、ボランティア、スタッフでLoftまで楽しく行ってきましたよ。

〈クラッシュアイスゲーム〉〈ito〉〈はあって言うゲーム〉〈カタカナーシ2〉の4つですが、対戦するものもあれば、協力して一緒にチャレンジするようなものもあります。

新型コロナなどの感染症対策をしながらになるので、具体的にどのような場面・機会にゲームができるのかは検討が必要になります。



### 【実習生企画のプログラム】

帝京平成大学から精神保健福祉の勉強をしている学生さんが実習にはいりました。ご協力くださった皆さん、ありがとうございました。今回は3週間ほどの実習でしたので、その間にオープンスペースに来所した人が楽しめるようなグループ活動として「ジェスチャーゲーム」を企画してもらいました。誰でも参加できてオープンスペースには笑顔が絶えませんでした。



「さて、このポーズは何でしょうか？」…とやった後に「それちょっと違うよ」というツッコミが…分かる人には分かるんですね。で、なんのポーズ？

### 【心のオアシス】～好きな曲のご紹介♪～

～読者の方からご投稿頂きました～

未曾有の不安が全世界を飲み込んでいる毎日の中で、あなたはどのように心の安定をはかっていますか。6年間引きこもり生活をしている私がつらいとき苦しい時によく聴いている曲があります。

いのちの歌 (竹内 まりや、クリス・ハート)  
 花 (JUJU) grace (藤井風)  
 瑠璃色の地球 (松田聖子、手嶋葵)

アルデバラン (AI)

いのちの理由 (さだまさし)



絶え間なく様々なことが続いている一日の中で、5分でも10分でも好きな曲を聴いて心のオアシスを持つことが、私のかけがえのない時間です。そして、あなたのオアシスはどんな曲ですか… by 後藤(\*^\_^\*)

## コスモス茶話会 (日曜茶話会) としまコスモスの会

**3月5日(日) 13:30 こかげ前集合 参加費100円**

遅れた方は、直接としま区民センター506会議室へお越しください。

(こかげは閉所日ですので、ご注意ください。)  
 ※4/2と5/7はイケサンパークで開催予定です

3/17(金)

スタッフ会議のため  
 オープンスペース  
 電話相談とも  
 16時で閉所  
 します  
 ご不便を  
 おかけします



### 編集後記

こかげが東池袋に移転してきて10年以上が経ちます。最近近くには新しい大学や、区役所の隣に大きな道路(トンネル)が建設されていますし、池袋駅近辺もどんどん様子が変わってきています。

以前は町会の催しものに参加すると先輩方から昔の街の様子を伺うことができましたが、最近は新型コロナでそのような機会も減ってきました。もしかしたら私たちも少しは自分で街の変化を語っていくような状況になってきたのかな、などと思うこの頃です。

## ボランティアの

## 飯田さんと身体を動かそう!

**3月15日(水) 13時30分～14時30分**

@イケサンパーク

寒い冬のあいだに縮こまっていた身体を少し緩めてみませんか?こかげから歩いてイケサンパークまで行き、軽い体操をします。心も体もリラックスして春を迎えてみませんか?

