

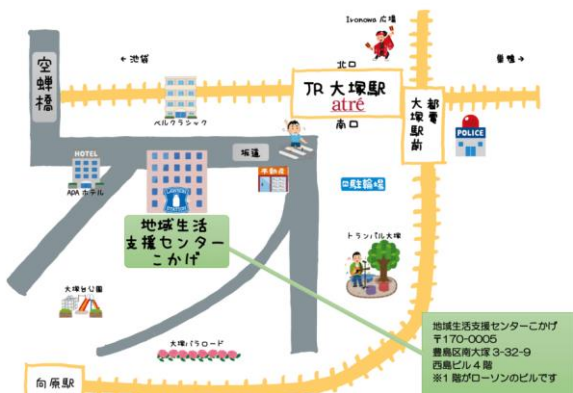
# 12月

| 日  | 月  | 火  | 水   | 木   | 金  | 土                             |
|--|--|--|---|---|--|-------------------------------|
| 1<br>日曜開所<br>11時～16時<br>コスモス茶話会<br>11:00～16:00<br>※今月は外出です | 2  | 3<br>談談こかげ<br>13:30～14:30  | 4<br>16時で閉所                                 | 5<br>こかげ掲示板作成タイム<br>15:00～16:00<br> | 6  | 7<br>閉所                       |
| 8<br>閉所  | 9<br> | 10<br>ポエトリーリーディング<br>15:00～16:00   | 11<br>16時で閉所<br>暮らしのきずなを考える会<br>17:30～19:00 | 12<br>閉所<br>ピアサポーター養成研修(専門)<br>※オープンスペース・電話相談はお休みとなります  | 13   | 14<br>閉所                      |
| 15<br>閉所   | 16<br>書を楽しむ会<br>折り紙Ver<br>13:00～14:00<br>※詳細は中面をご確認ください                                | 17   | 18<br>創作びより<br>14:30～15:30<br>16時で閉所        | 19  | 20   | 21<br>閉所<br>12月の土曜開所はお休みとなります |
| 22<br>閉所   | 23<br>〇〇対策クラブ<br>15:00～16:00   | 24<br>みの×こかTimeクリスマス会<br>13:30～15:30<br>※参加費100～200円を検討中                             | 25<br>16時で閉所                                | 26<br>                             | 27<br>お味噌汁を飲む会<br>17:30～18:30<br>※参加費:50円                      | 28<br>閉所                      |
| 29<br>閉所   | 30 年末開所<br>〈電話相談〉<br>11:00～12:00<br>〈オープンスペース〉<br>12:00～16:00                          | 31 年末開所<br>〈電話相談〉<br>11:00～12:00<br>〈オープンスペース〉<br>12:00～16:00<br>年越し会<br>14:00～15:30 | 1/1<br>閉所                                   | 1/2<br>閉所   | 1/3 年始開所<br>〈電話相談〉<br>11:00～12:00<br>〈オープンスペース〉<br>12:00～16:00 | 1/4<br>閉所                     |

## 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

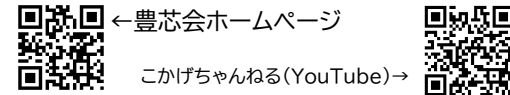
ご利用を希望される場合は、事前に電話等で説明することができますので、お気軽にお問い合わせください



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12月号

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



## 巻頭言

2024年も残りわずかとなりましたが、皆さまは年末の過ごし方を決められましたか?「自宅でゆっくり過ごしたい」「故郷に帰省する」等色々な過ごし方が考えられます。こかげは12月31日の大晦日も開所しておりますので、まだ年末の過ごし方を決められていない方は是非こかげを候補の一つとして検討してみてくださいはいかがでしょうか? 12月はさらに肌寒くなる季節となりますが、人とのふれあいを通じて心温まる年末にしたいと職員一同考えております。



## 2024年の年末から2025年の年始まで こかげの開所状況等ご案内



| 開所日      | 開所状況 | こかげダイヤル<br>(相談電話) | オープンスペース    |
|----------|------|-------------------|-------------|
| 12/30(月) | 年末開所 | 11:00～12:00       | 12:00～16:00 |
| 12/31(火) | 年末開所 | 11:00～12:00       | 12:00～16:00 |
| 1/3(金)   | 年始開所 | 11:00～12:00       | 12:00～16:00 |
| 1/5(日)   | 日曜開所 | お休みです             | 11:00～16:00 |
| 1/6(月)   | 通常開所 | 16:00～19:00       | 13:00～19:00 |

## お知らせ

12月は変則的な開所時間・電話相談の日が多数あります。特に年末のスケジュールに関してはグループ活動含めて未確定の情報もあります。日頃よりこかげを利用される皆さまにはご迷惑をおかけしますが、豊芯会ホームページ、こかげオープンスペースに随時、情報を掲載いたしますので、ご理解のほどよろしくお願いいたします。

## 11月の様子

### ハロウィンパーティーを開催しました！

10月31日と言えばハロウィン！  
 今年はオープンスペースの明かりを落とし、お菓子とジュースを飲んだり、音楽に合わせて踊ったり、その場の雰囲気を楽しむなど、非日常感を皆さんと共有する時間となりました！



### 暮らしのきずなを考える会 報告

11月13日に開催しました暮らしのきずなを考える会では、13名の参加者が集まりました。自己紹介では「最近始めた冬支度」について参加者で共有しました。「ヒートテックを購入した」「羽毛布団を出した」等、寒さ対策を考え始める11月ならではのテーマとなりました。参加者より最近の出来事として「地域のお祭りで神輿を担いだ」という話題が挙がりました。話は広がり、地域の行事を担う人(町内会)の高齢化、若者の参加率の低さ、そもそも地元ではイベント事は行われていない等、地域毎の特色や運営の難しさについて意見を交換しました。



次回:12月11日(水) 17時30分~19時00分

### 第9回 談話こかげ 開催報告

参加者5名+スタッフ1名

今回のテーマ 《フリートーク:最近の世の中のこと~差別について~》

「公共の福祉」について  
 ~「みんなの幸せ」のみんなって?~



「都営交通無料乗車券が紙形式だけでなく、PASMO(交通系IC)対応になったので周囲から『障害者』と思われるようになって良かった」という意見があった一方、

法律(障害者差別禁止法など)では守られていても、実際の街の中では守られていない(差別がある)感じがする

という意見もありました。実際にどんな社会が良いか、これからの小学校や中学校への精神障害やメンタルヘルスに関する教育として、どのようなことが伝えられると良いか、という意見交換もおこないました。

「自分の生きにくさに気が付くことが大切」、「私の生きにくさを周囲の人『自分ごと』として色々とサポートしてくれて嬉しかった」、「知らないことは恥ではないが、知ろうとしないことは恥ずかしい」といった発言がありました。

その他、出た意見を  
 ランダムにご紹介します

「精神科への通院は、親は理解してくれなかった。新しく自分で選んだ家族は理解してくれた。」  
 「ヘルプマークを付けている人に席を譲るのが苦手」  
 →「席を譲って怒られたことがある」  
 →「自分が腰にコルセットを着けていて、譲ってもらったことがある。助かって嬉しかった。」  
 「特別支援学級ではなく、普通のクラスでいじめられた。自殺しようと思ったけど、こんなやつらのために死ぬるか、と思いとどまった。」  
 「障害の有無ではなく、自分の有無。今の自分を受け入れているか」  
 「周りの言うことに振り回されない。自分は差別しないと思うことが大事」

## 告知 12/16(月) 書を楽しむ会 ~折り紙Ver~ 13:00~14:00

おおよそ季節ごとに開催してきた「書を楽しむ会」ですが、今回はR7年がヘビ年ということで12月に参加者みんなで作って折り紙でヘビを折って、1月に書き初めという形で「書」を書いてみよう！という企画です。折り紙はあまり凝ったものではなく、簡単にできるものと考えていますので、お気軽にご参加ください。今回は参加費も無し(0円)です。お待ちしております♪



## 12月の活動予定

### 12/1(日) コスモス茶話会 都庁展望台へお出かけしませんか？

12月のコスモス茶話会は外出イベントとなります。今回は新宿区にある東京都庁展望台へお出かけしたいと思います。障害者手帳や都営交通無料パスをお持ちの方はご持参ください。事前予約は不要ですが、参加を検討される方は集合時間にお気をつけてお越しください。  
 ※雨天時はこかげで昼食会となります

集合時間:11時00分/集合場所:こかげ(オープンスペース)  
 参加費:100円 ※開所時間前なので、早くても5分前からの入室となります  
 持ち物:障害者手帳/都営交通無料パス(お持ちの方は)



### 12/24(火) みの×こか クリスマス会2024 13:30~15:30

今年のクリスマス会はハートランドみのりの皆さんと合同開催です！  
 会場はこかげのオープンスペースとなりますので、みのりの皆さまをお招きしてパーティーを開催します。ケーキも出ますので、音楽と一緒に楽しみながら素敵な思い出にしましょう！  
 ※参加費がかかります(100~200円を検討中)

#### タイムスケジュール(仮)

- 13:30~ 脚ホン★演ドク  
脚本を読むグループがみのりからやってきます
- 14:00~ Party!!  
照明を落としてキャンドルの光を楽しみます
- 14:15~ クリスマスセッション  
歌や楽器の演奏を楽しみましょう！ 出演者募集！

#### 出演者募集

クリスマスセッションの出演者を募集しています！  
 ピアノやギター(お手持ちのでも可)を使ってパフォーマンスをしてみませんか？  
 演奏に合わせてみんなで歌ったり踊ったりします。楽しいクリスマスのひとつ時に、ぜひ力を貸してくださいと嬉しいですよ！  
 募集期間:12月2日~12月17日  
 スタッフまでお声掛けください！



### 12/31(火) こかげ年越し会 オープンスペースにて 14:00~15:30

2024年もこかげ年越し会を開催します！  
 今年一年を振り返り、来年に向けて皆でゆっくりと過ごしませんか？  
 移転後のこかげで初めての年越しとなります。広くなったオープンスペースで机を囲みながらお蕎麦を食べられたらと思います。たくさんの方のご参加お待ちしております！

#### 大事なお知らせ

お蕎麦の提供方法・参加費については現在検討しております。詳細は追って豊心会ホームページ、こかげオープンスペースに掲載したいと思います。来所が難しい方、インターネットをお使いではない方は、下記の番号にお電話をいただくことで、年越し会の詳細をお伝えします。



※お問い合わせ、ご予約については電話やオープンスペースでスタッフにお声掛けください  
 電話番号:03-5958-1990 職員 浅田・田中・青山・山澤まで

#### 編集後記

こかげ便りを編集している際、とあるこかげの利用者さんより「今年は秋がなかったなあ」とのお声を頂きました。思い返してみると、今年は夏のような暑さが10月末まで続き、気が付けば冬のような寒さが訪れていました。今年は不安定な気候が続きましたが、来年は秋らしさを感じられる時期が訪れることを願っております。