




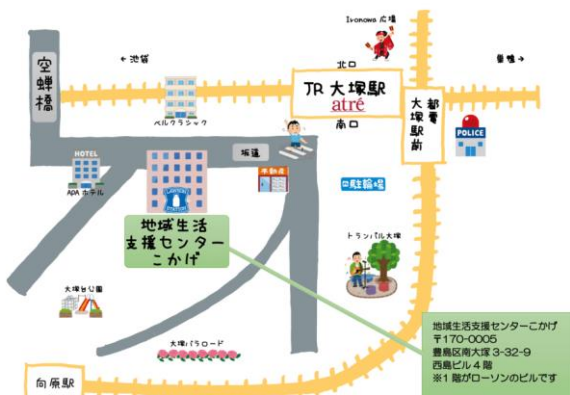
10月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2 あなたと Talking 14:30~15:30 16時で 閉所	3	4	5 閉所
6 日曜開所 11時~ 16時 コスモス茶話会 14:00~16:00	7	8	9 16時で 閉所 暮らしのきずな を考える会 17:30~19:00	10	11 こころまつり 参加希望者は 中面の詳細を ご覧ください。 オープンスペース 電話相談は お休みです!	12 こころまつり (長崎小学校) 12:00~
13 閉所 	14 閉所 スポーツの日	15 ポエトリ リーディング 15:00~16:00	16 16時で 閉所	17	18 談談こかげ 14:00~15:00	19 閉所
20 閉所	21	22	23 創作びより 14:30~15:30 16時で 閉所	24	25 お味噌汁を 飲む会 17:30頃	26 閉所
27 閉所	28	29	30 16時で 閉所 	31		

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

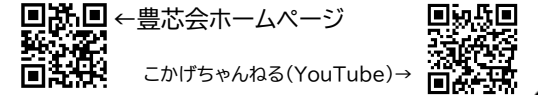
ご利用を希望される場合は、事前に電話等で説明することができますので、お気軽にお問い合わせください



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 10月号

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



【登録更新のお願い】

現在、こかげは登録会員制となっております。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「生活環境にお変わりはないか」などのお話を伺っています。事前にお電話で日時を調整させていただくと大変助かります(ご予約のない場合は、面談ができないこともありますのでご了承ください)。会費のお支払いは令和6年度分をまとめてでも数回に分けてでも大丈夫ですが、一定期間、更新がなかったり、連絡がとれないことがあった場合は会費の滞納が少なくなるようこちらで退会手続きをすることがあります。ご承知くださいますよう、宜しくお願いします。



《こかげちゃんを見た！》

静養スペースに丸机を置きました。ソファでお休みを取られる際にぜひご活用ください！
※椅子とお間違えないようお願いいたします。



観葉植物を設置しました。1メートル以上あるので、存在感があります。

立ち話をしたい時、外の景色を眺めたい時、気分転換をしたい時に、ご活用ください！



9月の様子

みのこかタイムを開催しました!

9月3日に開催された『みの×こかTime』では、豊心会の事業所「ハートランドみのり」さんにお越しいただき、パラリンピックの種目でもある「ボッチャ」を通じて両事業所で交流を深めました。

参加された皆様は回を重ねるごとに上達して、中には選手顔負けの素晴らしい投球も見られました。



怪談NIGHT 開催報告



とある利用者から「こかげで怪談とかできたら良いね」とお声をいただき始まった企画です。

『怪談NIGHT』では怪談師として活動をされている「知念 夏樹」さんにお越しいただきました。オープンスペースの明かりを消して、ゾワッとするような怖い話から、笑えてしまうような話など、軽妙なトークで怪談を楽しむ様子が窺えました。



報告

暮らしのきずなを考える会

9月10日～16日の自殺予防週間を踏まえて、参加者にとっての『居場所』とはどのような場所であるのかを話し合いました。「安心できる場所」「対話ができる場」「人との繋がりが感じられる場」など、参加者が考える居場所のイメージを共有しました。

多くの方が居場所のイメージ像に「人との交流」や「会話」を求めていることが明らかになりました。また、現代ではネットカフェや漫画喫茶など、一見すると個室で他人との接触も少ないように見えるけれど、一つの空間を不特定多数の人間が共有して使う場所に居心地の良さを感じている人もいるとの意見も挙がりました。

次回 10月9日(水) 17:30～19:00

談話こかげ

8/15(木)にメンバー2名+スタッフ3名+実習生1名
9/24(火)にメンバー4名+ボランティア1名+スタッフ3名
で開催しました。

記録が周回遅れになってしまったので、今月は2回分の報告です。8月は少ない人数でしたが、「相手との付き合いが長ければ、オープンスペースで何を言っても良いのだろうか?」など、濃い話が出ました。「仲間との距離感って?」という問題提議があった回でした。9月は「相手は厚意で言ってくれていることでも、自分にとってはしたくない話、断りたい話がある」という8月の話からの続きとなりました。改めて、こかげの2024年度ビジョンも共有したうえで、そもそもこかげには様々な障害や生きにくさの背景がある人が利用しており、断る権利もあるし、厚意で伝える側もそのことは意識することが大切だろうという話になりました。次回は10月18日(金)14時～の予定です。

10月の活動

あなたとTALKING シーズン1

「く老後を生きる人」と共に暮らす」10月2日(水)14時30分～15時30分

今月からゆると始めます「あなたとTALKING」。シーズンに分けて「語り合い、学び合い」の時間にしたいと思います。シーズン1は「く老後を生きる人」と共に暮らす」と題して、高齢化した親など、ケアが必要な人と暮らすことについて話し合ってみたいと思います。介護保険の基礎知識や「共感すること」についてなど、知識を得たり、自らの気持ちを発散できるように語りあったりしてみようと思います。ぼちぼちと続けたいので、興味のある人はフラっとお立ち寄りください。(田中)



告知 こかげと一緒に「こころまつり」へ参加しよう!

こころまつりとは?

地域全体が「こころの病」への理解を深め、病気や障がいの有無にかかわらず、その人らしく生活できるまちづくりを進めるため、年に1回実施しているおまつりです。参加団体による各種販売(パン、焼き菓子、フランクフルト、お弁当、手芸品など)の出店。消防署コーナー、体験ブース、保育園児のこころの絵展示、豊島区民社会福祉協議会コーナー、長崎健康相談所こころの健康展示コーナー・健康チェックコーナーなど盛り沢山の内容となっております。

参加方法

希望者は職員にお声掛けいただくか電話にて募集を受け付けております。
電話番号:03-5958-1990 職員:浅田・田中・青山・山澤・小久保まで

当日の流れ

オープンスペースは閉所しております。



①日程: 10月12日(土)

集合場所: JR大塚駅改札 12:00集合
または、長崎小学校(現地) 12:30集合

当日お困りの際は、下記の電話番号にご連絡ください。
電話番号:090-7273-5080 ※田中が承ります

必要な持ち物

- ・交通費
- ・エコバック(品物を入れる用)

②

JR山手線 大塚駅から乗り換えを挟み
西武池袋線 椎名町駅まで移動します。
駅から徒歩10分で会場(長崎小学校)に
着きます。

③

会場では自由行動になります。出店で
買い物をするのもよし、各団体のコー
ナーに参加されるのもよし!
※お帰りの際は職員に一声かけていただけ
ると幸いです。

編集後記

10月に入り、ようやく外も肌寒くなってきました。去年の冬は全国的に平年より気温が高くとされていましたが、今年はどうなるのでしょうか…
朝晩の冷え込みも考慮して、寒暖差がある日には、さっと羽織れるカーディガンや機能性の高いインナーを着てみるなど、服選びにも一工夫が必要になりそうですね。