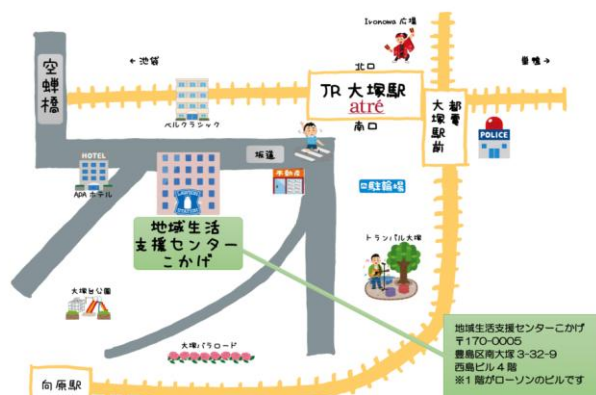


12月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4 ReSTART 定例会 14:00～16:00 パソコン教室 (入門) 17:00～18:00 予約必須	5	6 閉所
7 日曜開所 11時～16時 コスモス茶話会 11:00～ 参加費100円	8 	9 談談こかげ 15:00～16:00	10 16時で 閉所 暮らしのきずなを 考える会 17:30～19:00	11 閉所 ピアサポーター 養成研修(基礎) オープンスペース・ 電話相談はお休み となります	12 冬の語り ～読み聞かせ～ 15:30～16:30 ボランティアによる グループ活動です	13 閉所 
14 閉所	15 健康クラブ ～リズム体操編～ 15:00～16:00 ボランティアによる グループ活動です	16 お味噌汁を 飲む会 17:00～ 参加費：50円	17 16時で 閉所	18 予約必須 パソコン教室 (入門) 17:00～18:00	19 スタッフ会議 のため 18時で 閉所 電話相談 16:00～18:00	20 閉所 12月の土曜開所は お休みとなります
21 閉所	22 予約必須 Majiでカラオケ 行く5秒前 16:00～18:00 参加費：600円	23 予約必須 みのこかタイム ～クリスマス会～ 14:00～16:00 参加費：200円	24  16時で 閉所	25 こかげシネマ 16:00～18:00	26 談談こかげ 16:00～17:00	27 閉所
28 閉所	29 予約必須 年越し会 14:00～15:30 参加費：300円 オープンスペース 12:00～16:00	30 閉所	31 閉所  年末年始の開所状況は 表面を確認してね!!			



地域生活支援センターこかげ

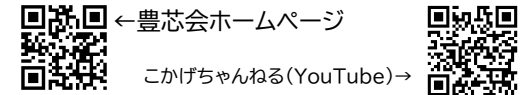
〒170-0005 豊島区南大塚3-32-9-4階
TEL 090-7273-5080 FAX 03-5958-2096

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 2025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



12月3日～9日の障害者週間ってなんだろう？

障害者週間は、平成16年の障害者基本法の改正により、国民の間に広く障害者の福祉についての関心と理解を深めるとともに、障害者が社会、経済、文化その他あらゆる分野の活動に積極的に参加する意欲を高めることを目的として、従来の「障害者の日」(12月9日)に代わるものとして設定されました。期間は毎年12月3日から12月9日までの1週間です。この期間を中心に、国、地方公共団体、関係団体等においては、様々な意識啓発に係る取組を展開します。(内閣府HPより一部抜粋)

第37回ふくし健康まつり

日時 12月7日(日) 10:00～15:00

会場 ・としま区民センター(東池袋 1-20-10) ・中池袋公園(東池袋 1-16-1)
・パークプラザ前イベントブース(東池袋 1-19-1)

健康や社会福祉、ボランティア活動の啓発と、世代や障害の有無を超えた区民参加と交流を目指して開催するイベントです。模擬店や各種体験、行政相談コーナーなどの楽しい催しや、お土産がたくさんもらえる抽選会も実施します。(豊島区HPより一部抜粋)

詳しくは「豊島区 第37回ふくし健康まつり」とインターネットで検索ください。
イベントの詳細等、情報が掲載されております。



2025年の年末から2026年の年始まで こかげ開所予定のご案内

	開所状況	こかげダイヤル (電話相談)	オープンスペース
12/29(月)	特別開所 (年内最後)	11:00～12:00	12:00～16:00
12/30(火)	お休み		
1/3(土)	お休み		
1/4(日)	日曜開所	お休み	11:00～16:00
1/5(月)	通常開所	16:00～19:00	13:00～19:00

11月の
こかげの様子

ハロウィンパーティー開催報告

10月31日にハロウィンパーティーを開催しました。
当日は大雨でしたが、集まった皆さまと仮装をしながら『おかしな夜』を楽しみました。

ハロウィンの準備期間でオープンスペースの装飾作りにご協力いただいた皆さま、ありがとうございます。



暮らしのきずなを考える会 開催報告

11月の暮らしのきずなを考える会は15名の参加者が集まりました。
自己紹介では「かっこいいと思った瞬間」を参加者で共有しました。自分自身がかっこいいと感じた経験や相手の行動でかっこいいと感じたエピソードなど、さまざまなお話が交わされました。今回、参加された方々から以下のような話題が上がりました。
『疲れて帰宅し家事ができないといった日常生活の困りごと』、『コミュニケーションに関する悩み』、『一般市民向けの講演を行う際、題材の選定に迷うこと』…
これらのテーマに沿って皆さまから経験に基づくアイデアや工夫を共有していただきました。

次回:12月10日(水) 17:30~19:00 こかげオープンスペースにて

12月のこかげシネマは…クリスマスならではの名作!!

イラストでヒント!!



12/25(木)
16:00~上映

こかげスタッフコラム 『ケサラン・パサラン』 第2話

しばらく経ったある日、歩く僕を風のスピードで駆け抜けるケサラン・パサランの群れを見た。人気のない炎天下の路地はにぎやかになった。
この生き物の伝承、最初に見たときの幸せはもう無効だ。
「夏の間」という限られた時間ももうすぐ終わる。
僕は再び持ち帰ることにした。整った環境があることもそれを後押しした。
その道に「何かある」とは思ったが、それ以上調べることはその日は出来なかった。
一週間後、引っかけりを感じた僕は少しだけ調べるつもりで、その道を歩いた。
正体がわかると思っていた。
時間がかかるだろうと予期していたが、意外にも早くそれは見つかった。
ある枯れた植物が目にとまったのだ。その植物の花だったと思われる部分。
とても似ている。
写真を撮り、画像から植物名を調べてみる。画像をいくつも見比べ、和名を探す。
「アメリカオニアザミ」 恐らくそれだった…

1月号へ続く…

12月の活動予定
ピックアップ

12月7日(日) コスモス茶話会 11時00分~ 参加費100円

12月7日(日)のコスモス茶話会は飛鳥山公園に外出します。
参加希望の方は、11時にこかげオープンスペース集合です。
※お弁当、交通費等はコスモス茶話会が負担します。



12月12日(金) 冬の語り ~読み聞かせ~ 15時30分~16時30分

「読み聞かせって子供向けじゃないの?」「大人でも楽しめるの?」と考える方も多いかもしれません。読み手には区民ひろばで絵本の読み聞かせの活動をされる茂木さんにお越しいただきます。大人でも楽しめる絵本をテーマに用意してくださいます。予約制ではないのでお気軽にご参加ください。



12月15日(月) 健康クラブ ~リズム体操~ 15時00分~16時00分

12月の健康クラブでは、区民ひろばを中心にご活躍される福島さんにお越しいただき、『リズム体操』を皆さんで体験したいと思います。リズム体操は歌に合わせて行うダンスのような、体操のような運動です。脳の活性化による認知機能の向上や血流の促進などが期待できるため、ご興味のある方はこの機会に体験をしてみませんか?



12月23日(火) みのこかタイム ~クリスマス会~ 14時00分~16時00分



今年のクリスマス会は昨年と同じくハートランドみのりと合同で開催します。会の内容は職員内で検討中のため、今しばらくお待ちください。詳細が決まり次第、オープンスペースにチラシを掲示します。

参加費
200円



12月29日(月)『年越し会』 ※参加費 300円 14時00分~15時30分

今年は少し早いですが、29日(月)に毎年恒例の『こかげ年越し会』を開催します。2025年を振り返りながら、来年に向けてみんなでゆっくりと過ごしませんか?

ひだまり特製のお蕎麦を用意してお待ちしております。

ご予約はオープンスペースの申込表に記入、または電話にてお問い合わせください
電話番号03-5958-1990



編集後記

2025年も残りわずかですが、皆さまにとってどのような1年になりましたか?12月26日(金)の談話こかげではテーマの1つとして、今年1年を振り返る時間を予定しております。思い思いの気持ちを共有しながら、良い年末を迎えましょう。

