

3月

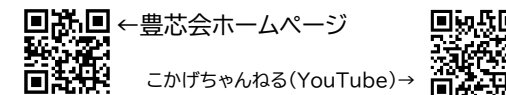
日	月	火	水	木	金	土
						1 閉所
2 生き延びるための プロムナード 14:00~20:00 ※オープンスペース・ 電話相談はお休み となります	3 閉所 3/2(日)の振替の ため閉所となります	4	5 閉所 終日スタッフ会議の ため閉所となります	6	7 あなたと Talking 15:00~16:00 ※参加費:50円	8 閉所
9 閉所	10 節約術共有 クラブ 15:00~16:00 ※詳細は中面を ご確認ください	11	12 ポエトリー リーディング 14:30~15:30 16時で 閉所	13 ReSTART 定例会 14:00~16:30 関心のある方は お気軽に職員へ お声掛けください	14 スタッフ会議 のため 16時で 閉所	15 電話相談 11時~ 13時 土曜開所 13時~ 16時
16 閉所	17 文字に気持ちを ぶつけてみる会 13:30~15:00 ※詳細は中面を ご確認ください	18	19 談話こかげ 14:30~15:30 16時で 閉所	20 閉所 春分の日	21	22 閉所
23 閉所	24	25	26 創作びより 14:30~15:30 16時で 閉所	27	28 お味噌汁を 飲む会 17:30~18:30 ※参加費:50円	29 閉所
30 閉所	31					

3/2(日)は『生き延びるためのプロムナード』を開催予定です。そのため、オープンスペースは閉所となりますのでお間違えの無いようお願い致します。詳細につきましては、こかげ掲示板、豊芯会ホームページ、またはこかげ職員までお声掛けください。

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 3月号

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



— 3月は自殺対策強化月間です —

自殺対策強化月間とは？

3月を「自殺対策強化月間」として、厚生労働省が自殺防止に向けた集中的な啓発活動を実施しています。活動では電話やSNSによる相談支援体制の拡充や、主に中高年層や子ども・若者に向けたポスター、動画による相談の呼びかけなど、集中的な啓発活動を実施します。

〈引用〉厚生労働省 https://www.mhlw.go.jp/stf/r5_jisatsutaisakugekkan.html

第36回自殺防止！東京キャンペーン(令和7年3月)

相談窓口名称	電話番号	特別相談
フリーダイヤル特別相談	0120-58-9090 03-5286-9090	3月1日(土)~3月7日(金) 20時~翌2時30分 ただし(月)22時30分~(火)17時~
有終支援いのちの山彦電話 —傾聴電話—	03-3842-5311	3月の火・水・金・土・日曜日及び祝日(ただし第4日曜日を除く)各日12時~20時
東京都自殺相談ダイヤル ~こころといのちのほっとライン~	03-3264-4343	毎日24時間
自死遺族相談ダイヤル	03-3241-4350	3月10日(月)~12日(水)各日12時~17時

※お便りのスペースに限りがある都合上、一部のみご紹介させていただきます。また、インターネットが利用可能な場合、下記URLから確認することが可能です。

「東京都医療保健局」
https://www.hokeniryo.metro.tokyo.lg.jp/kenkou/tokyokaigi/torikumi/campaign/campaign_0703

自殺対策の取り組みの一つである「ゲートキーパー」について…

ゲートキーパーとは、悩みを抱える方から相談された際や周囲に対する気づき・声かけ・傾聴を通じて、適切な相談機関につなぐことが期待される人のことです。自殺対策では、悩んでいる人に寄り添い、関わりを通して「孤立・孤独」を防ぎ、支援することが重要とされています。

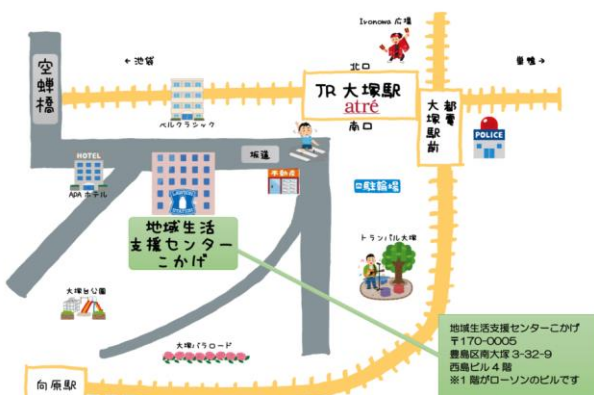


豊島区ではゲートキーパーの役割を知っていただく機会として「ゲートキーパー養成講座」が毎年開催されています。昨年度はこかげ職員も参加しましたので、詳細が気になる方はぜひ、こかげ職員の青山までお声掛けください

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



2月の様子

箸で何個つかめるかな【節分】

2月最初のグループ活動は「豆つかみ」を開催しました。お豆を入れる器はメンバーさん手作りの折り紙を使用して、音楽(制限時間)が終わる間にどれだけ多く豆を移せたのかを競い合いました。豆つかみの結果はこかげ掲示板に掲示しておりますので、気になる方はぜひお越しください。



日付	ニックネーム・お名前	粒数
2/6 (月)	ワイス	16
2/6 (月)	ゲクホース	20
2/18 (火)	まゆ太郎	18
2/6 (月)	セトナ	11
2/6 (月)	かずたん	15
2/10 (月)	み	22
2/18 (火)	Aoi	16

今年度の「豆つかみ」では、『み』さんの22粒/30秒が最多となりました！
今年度はメンバーさんから「豆つまみ」の開催方法や、音楽の有無など様々なアドバイスをいただきました。来年度の「豆つかみ」がどのようなルールになるのか、『談談こかげ』などで皆さんと一緒に検討ができると良いかもしれませんね！



第11回 談談こかげ 開催報告

1月29日(水)の第11回に8名、2月21日(金)の第12回に6名の参加者が集まりました。第11回では、1月からこかげの共用トイレに設置をした補助具について、やるべきことが終わらない時にどうしたら良いか、AIとの付き合い方について、第12回では、人から贈られて嬉しいものについて、中の様子が分からないところへ入るときの不安感や、そのために情報を得る手段がないときの諦め感などについて話が出ました。詳細はオープンスペースに記録を貼りだします。

次回:3月19日(水)14:30~15:30 開催



《暮らしのきずなを考える会》

今回は19名と多くの参加者がありました。ご参加くださった皆さん、ありがとうございました。就労者の集いについて、夜間の電話対応をしてくれる訪問看護について、地域社会への参加のしかたについて、ヤングケアラー支援について、義務教育の中で障害についてどのように触れていくか、など様々な話題が挙がりました。今年度の暮らしのきずなを考える会は特に就労に関連したことを語り合う機会が多かったように感じます。今までのように「地域の居場所」について話すことも多かったのですが、平日は職場にいて、週末は家で過ごしてそれ以外に地域との接点がない人もいるのはこの地域の見えにくい課題なのかもしれないと感じました。

※3月・4月は年度末・始めで会はお休みです。次回は来年度の5月を予定しています。

3月の活動予定

3/7(金) あなたとTalking シーズン1 15:00~16:00 ※参加費:50円

今回は豊島区東部高齢者総合相談センター(地域包括支援センター)の職員さんにお越しいただいて、参加者それぞれの困りごとを踏まえて色々意見交換をしました。専門家の実際的なお話も大変貴重でしたし、また参加者同士がお互いの状況を慮って声をかけあうことも良い時間となりました。今回は専門家の参加はありませんが、それぞれの肩の荷を少し下ろせる時間にできればと思います。飛び入りでの参加も可能ですが、個人情報保護のために相談室で開催するため予めご連絡いただけますと助かります。

3/10(月) 節約術共有クラブ 15:00~16:00

『節約』と聞くと、「やりたいこと、食べたいものを我慢しなければいけない!」という考えに陥りがちです。生活において色々な物(商品)があふれる現代では、私たちは必要のないものまで手に取ってしまうことがあると思います。そのような誘惑や日常での節約術を皆さまと共有することで、より生活を豊かにできると思い、3月は『節約術共有クラブ』を開催したいと思います。



3/17(月) 文字に気持ちをぶつけてみる会 13:30~15:00

「書を楽しむ会」として筆ペンと折り紙を使った活動をしてきましたが、今回からリニューアルしました。「書」というとハードルが高いと感じ、「上手く書けないから」と遠慮される方もいましたが、上手く書くことはこのグループの目的ではありません。日常生活のなかで手を動かして字を書くことが減っている人も多いと思いますが、「書く」という媒介を通じて様々な人が一緒にいられる時間にできればと思っています。道具は引き続き、こちらでも筆ペンを用意しますのでお気軽にご参加ください。

3/26(水) 創作びより 14:30~15:30

3月の『創作びより』は透明おりがみで花orかざりを作る予定です。春の光が透ける作品を一緒に作りませんか? こかげ利用者さんの企画で作り方も教えてもらえます。ご興味ありましたら、ぜひご参加ください。途中参加でも大歓迎です!



利用者さん作の折り紙を貼ることで、こかげ掲示板もよりカラフルになりました!

オープンスペース入口の生け花が利用者さんの手によって新しくなりました!

チューリップがポイントです!



編集後記

編集をしている2月中頃は風が強い日が多く、外の気温以上に寒く感じる毎日でした。3月になると徐々に気温も暖かくなり、皆さまも「春を感じる瞬間」があると思います。こかげの近くには豊島区内でも有数の桜並木がありますが、開花はいつ頃になるのか、春を感じる瞬間が訪れるのを日々楽しみにしております。