

5月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3 閉所
4 日曜開所 11時～16時 コスモス茶話会 14:00～16:00	5 閉所 こどもの日	6 閉所 振り替え休日	7 16時で閉所	8 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	9 ボードゲームをやってみよう! 15:00～16:00	10 閉所
11 閉所	12	13 ポエトリーリーディング 15:00～16:00	14 こもれびスペース 14:00～15:00 16時で閉所 暮らしのきずなを考える会 17:30～19:00	15	16 スタッフ会議のため ※電話相談はお休みとなります 16時で閉所	17 電話相談 11時～13時 土曜開所 13時～16時
18 閉所	19 お味噌汁を飲む会 17:30～ ※参加費:50円	20	21 こもれびスペース 14:00～15:00 16時で閉所	22	23 お味噌汁を飲む会 17:30～ ※参加費:50円	24 閉所
25 閉所	26 談談こかげ 16:30～17:30	27	28 こもれびスペース 14:00～15:00 16時で閉所	29	30 こかげ屋カレー 16:00～ ※参加費350円(食べる方のみ) 詳細は表面にて! 16時で閉所	31 閉所



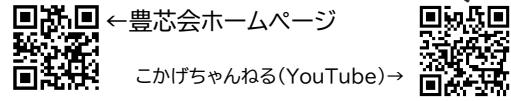
地域生活支援センターこかげ
〒170-0005豊島区南大塚3-32-9-4階
TEL 090-7273-5080 FAX 03-5958-2096

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 2025年5月号

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



こかげ屋カレー

作ってふるまい、食べてまんぷく!
おうちカレーと一緒に食べませんか?

★日時
2025年5月30日(金)
16:00～調理開始
17:00～会食

★開催場所
ハートランドひだまり
(豊島区北大塚3-34-7 豊芯ビル1階)

★参加費
350円(食べる方のみ)

★持ち物
調理希望の方はエプロン
またはカレーがついても大丈夫な服装

★申し込み 予約制(先着12名様)
5月23日(金)までに電話または来所にて申し込みをお願いします
電話:03-5958-1990 受付時間 11:00～18:00



作るだけでもOK 食べるだけでもOK
今回の隠し味を当ててラッキーチャンスを得よう!
3枚集めると良いことが・・・!?

こかげの相談室を自習室として開放します。5月は『こもれびスペース』実施

一人だと学習が捗らない方
勉強場所を探している方
継続して勉強する習慣を身につけたい方
こもれびスペースで一緒に勉強をしませんか?

日時:5月14日、21日、28日 毎週水曜日
14:00～15:00

場所:こかげ相談室



※この会は講師をお招きしての「学習会」ではありません。また、職員も必ず1人は参加して、皆さまと一緒に勉強をする予定です。

～こもれびスペースのルール～

- ◆原則、私語厳禁です。(体調不良や伝えたいことがある場合は、職員にお声掛け下さい)
- ◆入退室は自由ですが、入退室時は他の人のご迷惑とならないようお願いいたします。
- ◆食べ物はお控えください。(ガムやあめ玉もお控えください。飲み物はOKです)
- ◆電子機器等で調べものをする場合は、音などに気を付けながら使用してください。
- ◆整理整頓をしましょう(消しかすはごみ箱へ。机・椅子の整頓もお願いします)



4月の こかげの様子

コスモス茶話会「目白庭園で春の日差しを楽しもう！」

4月のコスモス茶話会は、『目白庭園』を散策しました。当日は曇り空でしたが、幸いなことに大雨にはならず、水上に浮かぶ「六角浮き見堂」と呼ばれるスペースで景色を眺めながら昼食を取りました。



桜や椿(ツバキ)など色とりどりの花に鯉や鴨、サギといった珍しい生物も見かけました！
都会に在ることを忘れさせるような素敵な空間で、皆さま各々の過ごし方で庭園を楽しみました。



次回のコスモス茶話会は、5/4(日)14:00～となります。祝日ではありますが、通常の日曜開所として開所を予定しております。

春の光が透ける『花かざり』を作成しました！

3月の創作びよりでは、こかげの利用者さんから案をいただき『花かざり』を作りました。完成した花かざりはオープンスペースの窓に飾っていますので、こかげに来所された際はぜひご覧ください！

好きな色の折り紙を使って、のりで貼り付けました！



窓に差し込む光が「花かざり」を反射して、中から見るととても綺麗です！

異動と退職のご挨拶

はじめまして。4月より地域生活支援センターこかげ配属となりました、荻野令捺(おぎの れな)と申します。お笑いを見ることと猫が大好きです。これから、皆様とオープンスペースやグループ活動で一緒できる日を楽しみにしております。不慣れな点も多く、色々とお話していただくこともあるかと思いますが、どうぞよろしくお願いいたします。(荻野)

2024年から勤務しておりました浅田です。この度、5月末をもって退職させていただくことになりました。みなさんからたくさんのお話をいただきました。こかげでの日々を振り返るとあたたかい思い出がいっぱいです。豊かな時間をありがとうございました！今後もどこかでお会いすることがあるかもしれません。その際はまたお話しして下さるとうれしいです。また会う日までどうぞお元気で過ごしてください。(浅田)

5月の活動予定 ピックアップ

5/9(金) ボードゲームをやってみよう！ 15:00～16:00

4月は『ババ抜き』など、いくつかのトランプゲームを楽しみました。5月は少し頭を使うゲームとして、『ハゲタカのえじき』をやりたいと思います。「数字のじゃんけん」とも呼ばれるこのゲームは、シンプルかつ相手との駆け引きが癖になる内容となっております！

5/14(水) 暮らしのきずなを考える会 17:30～19:00

この会は、こかげメンバー、ボランティア、地域住民、福祉サービス事業所、医療機関、行政など様々な立場の方が集まります。生活に身近なテーマについて、お互いの考えや経験を尊重し合いながら、自分自身にはない視点や新たな気づきを得られる相互交流の場として開催しております。

5/19(月) & 5/23(金) お味噌汁を飲む会 17:30～

参加費:50円

昨年5月から『お味噌汁を飲む会』は始まり、まもなく1年を迎えます。会を重ねるなかで、皆さまより「曜日を変えて欲しい」「回数を増やしてほしい」とのお声を多くいただき、5月は2回開催することが決まりました。お仕事終わりでホッと一息つきたい方、みんなで楽しく食事をしたい方、こかげと一緒に味噌汁を飲んでみませんか？



第14回 談談こかげ 開催報告

今回の談談こかげでは9名の参加者が集まり、「今後こかげで開催したいグループ活動」について意見交換をしました。特に「食事会」、「音楽(映画)鑑賞」、「創作活動(折り紙・粘土)」等の意見が多く寄せられました。また、こかげ掲示板に付箋を用意しておりますので、参加が出来なかった方も、ぜひ素敵な案をご記載ください。今後は新規グループの具体的な開催方法など、『談談こかげ』を通じて皆さまと検討できればと思います。次回 5/26(月)16:30～17:30

【登録更新/年会費のお知らせ】

現在こかげは登録会員制となっており、会員の皆さまには年度毎に1回の更新をお願いしております。更新の際はこかげにお越し頂いて「こかげの利用目的」や「最近の生活について」など、お変わりがないかお話しを伺っています。更新面談は6月以降でも構いませんが、事前にお電話で日時を相談させて頂けますと大変助かります。

※更新面談の予約は 03-5958-1990 までご連絡ください

編集後記

お便りを編集しているのは4月ですが、だんだんと汗ばむ季節になってきましたね。こまめに水分補給をするなど、体調には気を付けてお過ごしくださいませ。こかげでは5月から新しく始まる活動があります。皆様のご参加をお待ちしております。今後やってみたいグループ活動も募集中ですので、ご意見いただけますと幸いです！