

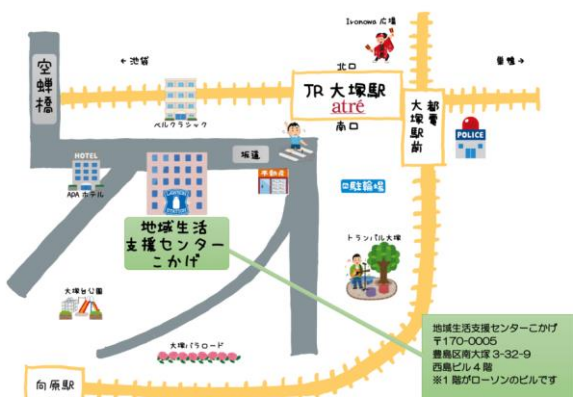
11月

日	月	火	水	木	金	土
		<p>12日(火)は、こかげの外出イベント『ごみ拾いと映画に行こう@渋谷』のため、オープンスペースの開所時間が普段と異なりますのでご承知おきください。 活動の詳細は中面に記載しておりますので、ご関心のある方は、ぜひご覧ください！</p>			1	2 閉所
3 日曜開所 11時～16時 コスモス茶話会 14:00～16:00 ※参加費:100円	4 閉所 文化の日	5 あなたとTalking 15:00～16:00 ※参加費:50円	6 16時で閉所	7	8 16時で閉所	9 閉所
10 閉所 Park truck in 西巢鴨二丁目公園 12:00～16:00 ※詳細は中面をご確認ください	11 談談こかげ 17:30～18:30	12 外出グループのため閉所 13:00～16:30 開所時間 16:30～19:00	13 16時で閉所 暮らしのきずなを考える会 17:30～19:00	14 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下さい。	15 スタッフ会議のため 16時で閉所 こかげダイヤルはお休みします	16 電話相談 11時～13時 土曜開所 13時～16時
17 閉所	18	19 ポエトリリーディング 15:00～16:00	20 創作びより 14:30～15:30 16時で閉所	21	22	23 閉所
24 閉所	25 〇〇対策クラブ 15:00～16:00	26	27 16時で閉所	28	29 お味噌汁を飲む会 17:30～18:30 ※参加費:50円 事前にお電話頂ければ、確保しておきます。	30 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 11月号

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

←豊芯会ホームページ
こかげちゃんねる(YouTube)→



巻頭言

こかげが大塚に移転をしてから半年が経ちますが、皆さまはいかがお過ごしでしょうか？こかげでは新しいオープンスペースや職員体制、グループ活動など、移転前から大きな変化がありました。日頃よりこかげをご利用いただく皆さまからは、有難いことに移転後のこかげに関するご意見を頂戴する機会があります。現在ご利用される皆さまから、これからこかげをご利用される方々にとって過ごしやすい環境を提供できるよう、職員一同取り組んでまいります。11月に入り、朝夕は意外なほど冷え込む日がありますので、風邪などひかれないようにお体には十分お気をつけください。

誰かとお話したい！色々な人と交流を深めたい！緩やかに繋がりたい！と考えている皆さまにおすすめのグループ活動をご紹介します！

あなたとTalking

シーズン毎にテーマが変わる語り合い、学び合いのグループです。現在のテーマは「老後を生きる人と共に暮らす」

お味噌汁を飲む会

みんなでテーブルを囲み、お味噌汁を飲みながらホッと一息つきませんか？事前予約も無しで参加可能な自由なグループです！

ポエトリリーディング

詩(自作もあり)を朗読したり、作ったりする活動です。心豊かな時間を分かち合います

〇〇対策クラブ

対策したい〇〇をテーマに、皆さまの知恵を共有し合い、生活を豊かにするグループです

重要なお知らせ

11月12日(火)のこかげは外出グループ活動を実施します。そのため、オープンスペース及び相談は16時30分～19時00分の短縮開所となります。ご理解のほど、よろしくお願いいたします。※グループ活動の詳細は中面をご覧ください。

10月の様子

あなたとTalking シーズン1「老後を生きる人と暮らす」開催報告

3名の方が参加されました。それぞれ自身の親との関係、ケアについての体験談などを話してくださいました。そのなかで「認知症について、きちんと理解したい」という話があり、講師を招いてもみようということになりました。豊島区高齢者福祉課と調整したところ12月に「認知症サポーター養成講座」を出前してもらうことになりました。11月は10月と同じように、参加者の語り合い(トーキング)を大事に開催します。

次回:11月5日(火) 15時00分~16時00分



暮らしのきずなを考える会 報告

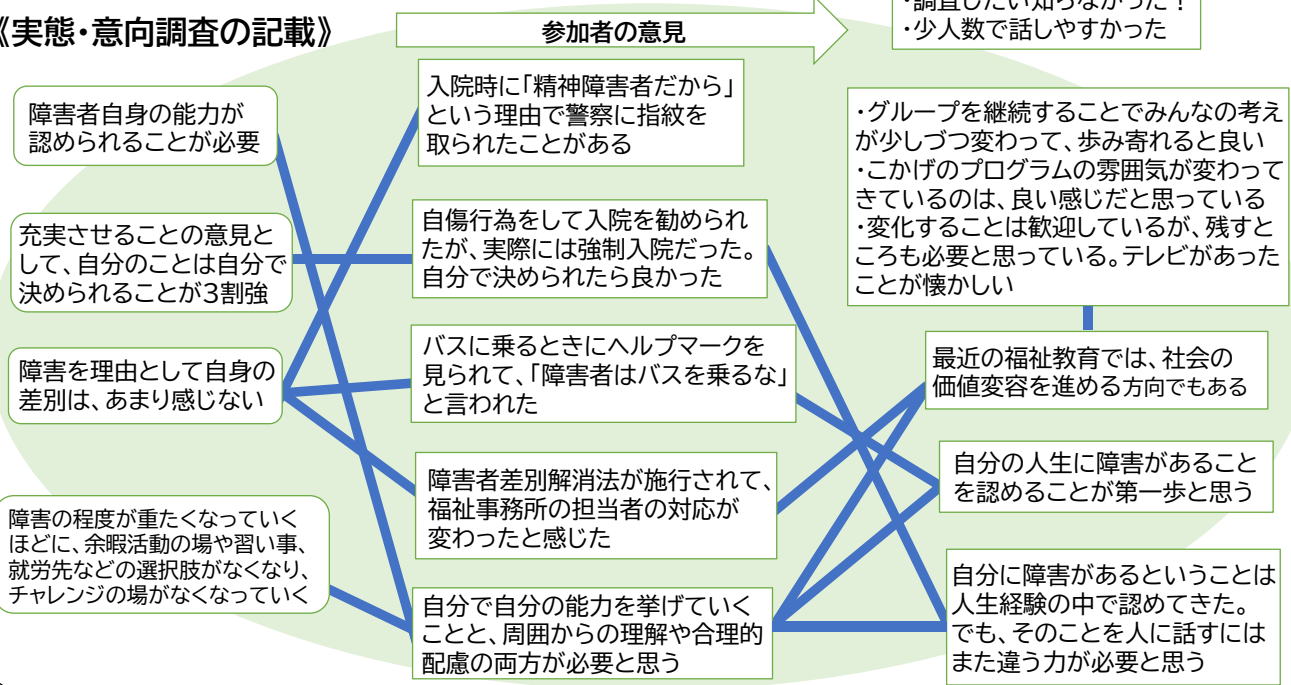
10月の暮らしのきずなを考える会では、21名の参加者が集まりました。今回の主なテーマとしては「生きづらさを抱えている人」に焦点を当てて意見を交換しました。区内保健所より、今年の10月・11月に開催予定の『こころのサポーター』と『ゲートキーパー講座』について説明がありました。自殺予防に焦点を当てたゲートキーパー講座に対して、豊島区(行政)としても新しい試みとなる『こころのサポ』は、こころの不調で悩む人をサポートする『こころのサポーター』になるための研修を行い、小学生から高齢者までの幅広い年代の参加を想定した基礎的な内容であるとのことでした。参加者からは自殺予防・対策の観点から、身近に声をかけてくださる人の必要性や、生きづらさを抱える人が出ず不調のサインをどのように早期発見するのか意見を出し合いました。

次回:11月13日(水) 17:30~19:00



第8回 談話こかげ 開催報告 今回のテーマ〈障害者の権利について〉

今回は、前回の談話こかげのテーマ「こかげにおける合理的配慮」に続き、「障害者の権利」について談話しました。令和5年3月発行の「豊島区障害者実態・意向調査報告書」から「障害者の権利」の部分抜粋して読み合せました。



11月の活動

11/10(日) Park truck in 西巣鴨2丁目公園 12:00~16:00

5月に大塚台公園で開催した「Park truck(パークトラック)」を11月に再び開催します！開催場所は都電庚申塚駅から徒歩5分の場所にある「西巣鴨2丁目公園」です。今回も遊び道具や絵本を積んだトラックが公園にやってきます。こかげのメンバーさんによるオセロタイムも開催予定です！いつ来ても、いつ帰っても良い自由なスタイルです。お茶をしたり、お昼を食べたりすることもOKです。お気軽にお越しください。

※こかげは開所しておりませんので、参加される方は直接公園までお越しください。



告知 11/12(火) ゴミ拾いと映画に行こう in 代々木公園原宿門

当日は、NPOインクルージョン東京オレンジさんのイベント「ごみ拾いと映画に行こう」に参加します。ゴミ拾いに参加した場合は午後1時以降の映画代が無料となりますが、原宿駅まで、渋谷駅からの交通費と昼食代は各自でご負担となります。



参加方法

希望者は11月5日(火)まで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。

※定員は6名となります

電話番号:03-5958-1990

職員:浅田・田中・青山・山澤まで



当日の流れ

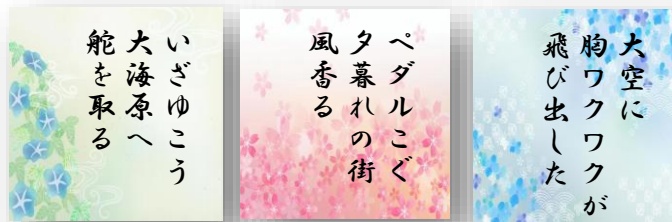
- | | | | |
|-------|-----------------------------|-------|--|
| 08:55 | JR大塚駅改札前 集合
(山手線で原宿駅へ移動) | 12:50 | 再集合・受け付け開始
渋谷PARCO 8階
ホワイトシネクイント |
| 09:30 | 代々木公園原宿門から
ごみ拾いスタート！ | 13:15 | 映画「PERFECT DAYS」
上映開始 |
| 11:30 | 午前の部終了 | 15:30 | 解散 |

お昼休憩 各自でご用意ください
※天気が良ければ公園で食べましょう

※上映終了後は自由解散です

- 持ち物・服装
- ・お飲み物
 - ・汗拭きタオル
 - ・火バサミ・トング(あれば)
 - ・雨具(雨天決行)
 - ・動きやすい服装
 - ・歩きやすい靴

こかげBBS



こかげの利用者さんから素敵な川柳をいただきましたので、文章のみをご紹介します！実物は、こかげオープンスペースの掲示板に飾っておりますので、来所された際はぜひご覧ください。



編集後記

11月号のこかげ便りは10月号と比べて文字を小さくしてみました。先月号と比べてみると文字が増えて情報量が多くなったかと思われます。「文字が小さくて読みづらい！」「以前の方が良い！」等ご意見ございましたら、こかげダイヤル(16時~19時)または、こかげ職員までお気軽にお声掛け下さい！