



日	月	火	水	木	金	土
					1	2 閉所
3 日曜開所 〈電話〉 11:00～12:00 13:00～16:00 〈オープンスペース〉 13:00～17:00 コスモス茶話会 14:00～16:00 @オープンスペース 参加費100円	4 ボードゲームを やってみよう 15:30～16:30 参加費無料 	5	6	7 閉所 こかげヨガ 14:00～15:00 参加費無料  ※予約制	8	9 閉所
10 閉所	11	12	13	14 閉所 Re START 定例会 14:00～16:30 関心のある方は、必ず 事前にスタッフへ お声掛けください	15 いしづか タイム(仮) 15:00～16:00 	16 閉所
17 閉所	18	19 ピアトーク 15:00～16:00 参加費100円 	20  創作びより 15:00～16:00 材料費100円 事前に参加連絡が あると助かります	21 閉所	22	23 閉所
24 閉所	25  クリスマス会 15:30～17:30 参加費 100円	26	27	28 閉所	29 閉所	30 閉所
31 年末開所 〈電話〉 11:00～12:00 〈オープンスペース〉 12:00～16:00 年越し会 14:00～15:30	1/1 閉所	2 閉所	3 年始開所 〈電話〉 11:00～12:00 〈オープンスペース〉 12:00～16:00 	4 閉所	5 通常開所 	6 閉所



●地域生活支援センターこかげ
〒170-0013
豊島区東池袋4-5-1エアライズタワー103
TEL: 03-5958-1990 FAX: 03-5958-2096

- ◆東京メトロ有楽町線 東池袋駅6・7番出口より徒歩2分
- ◆JR池袋駅 東口より 徒歩15分
- ◆都電荒川線 東池袋四丁目駅より 徒歩3分

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 2023年12月号

〒170-0013 豊島区東池袋4-5-1-103
TEL 03-5958-1990 FAX 03-5958-2096
HP <http://www.housinkai.or.jp/>
メールアドレス kokage@housinkai.or.jp

YouTubeチャンネル→



移転のお知らせ

こかげが、現在の東池袋に移転してきてから約13年が経過しました。大変お世話になってきたこの場所ですが、このたび移転する運びとなりました。5つ以上の事業を展開するにはスペースが足りなくなってしまったことと昨今の物価高騰が、主な理由になります。こかげは、お一人おひとりが考える機会、意見を言える機会を大切にしてきました。しかし、このたびの移転につきましては急なお知らせとなり、また東池袋のこかげに愛着をもってくださっている皆様にはさみしいお知らせとなってしまったかもしれず申し訳ありません。どうかご理解賜りますようお願い申し上げます。

2024年4月の新しいこかげのスタートは、こかげにかかわるさまざまな立場の方の多様な声を集め、対話の場も設けながら迎えていきたいと思えます。詳細はホームページやオープンスペースにて第二報をご覧ください。移転時期などは、第三報（2月末ごろ予定）でお知らせいたします。どうぞよろしくお願いいたします。

移転先： 豊島区南大塚3-32-9 西島ビル4階
(現在は別のテナントが入っています。ご迷惑になるので、事前に見学に行くことはご遠慮ください。)

交通経路：JR山手線大塚駅南口から徒歩3分
東京さくらトラム（都電荒川線）大塚駅前停留所から徒歩4分

移転時期： 2024年3月末から4月



2023年の年末から2024年の年始まで
こかげの開所状況等ご案内



開所日	開所状況	電話	オープンスペース
12/27(水)	通常開所	11:00～12:00 初回 13:00～18:00 2回目以降	13:00～18:00
12/31(日)	年末開所	11:00～12:00 どなたでも	12:00～16:00
1/3(水)	年始開所	11:00～12:00 どなたでも	12:00～16:00
1/5(金)	通常開所	11:00～12:00 初回 13:00～18:00 2回目以降	13:00～18:00
1/7(日)	日曜開所	11:00～12:00 13:00～16:00 終日どなたでも	13:00～17:00

12月の活動予定

12/4(月)「ボードゲームやってみよう」 15:30～16:30

最近はカードゲームが多いですが…人が集まればやれることも増えるかもしれません。飛び入り参加も大歓迎です 参加費無料



12/7(木)「こかげヨガ」 14:00～15:00 ★12月特別グループ活動★

簡単なストレッチや呼吸がメインなので、ご興味がある方は気軽にご参加ください。

定員：4名（先着順） ※事前にお申込みください。 参加費無料

12/15(金)「いしづかたいむ(仮)」 15:00～16:00

12月のいしづかたいむ（仮）はまだ何をやるか考え中です。アイデア募集してます！



12/19(火) ピアトーク 15:00～16:00 参加費100円

暮らしのなかで考えていること、感じることなど、障害や病気があるからこそ「あ、そういうことあるよね」と思えることを語り合いませんか？



12/20(水) 創作びより 15:00～16:00 材料費100円

12月の「創作びより」は、一足早いクリスマスにちなんだものを作ります。スタンドグラス風の装飾を作り、一緒にこかげを演出しませんか？光を通すことで雰囲気が出るものを作ればと思っています。飛び入り参加歓迎ですが、事前連絡があるとさらにありがたいです。



<こかげのクリスマス・年末について>

クリスマス会 12/25(月)15:30～17:30 こかげオープンスペースにて

【参加費 100円】 みんなでデザートとお好きなホットドリンクでほっこりクリスマス会の締めくくりに、クリスマスソングを歌ったりするかも♪

※事前申込なしで当日参加も可能ですが、人数把握のため参加希望の方は、事前に申し込ただけるとありがたいです。こかげスタッフまでお声掛けください。

年越し会 12月31日(日)14:00～15:30 オープンスペースにて



【参加費 100円】 「年越し会」を開催します。おいしいお蕎麦を食べながら、今年1年を振り返り、来年に向けて皆でゆっくり過ごしませんか？

※以前はかき揚げを付けていましたが、今年はどんなものにするか調整中です。詳細が決まりましたらオープンスペースでお知らせします。お問い合わせ、またご予約については電話やオープンスペースでスタッフにお声掛けください。

コスモス茶話会（日曜茶話会） としまコスモスの会

12/3(日) 14:00～16:00 オープンスペースにて 参加費 100円

※年始は1/7(日)14:00～16:00です



11月のこかげの様子

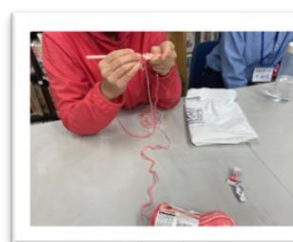
11/6(月)「書を楽しむ会」

14:00～15:00

第2弾「秋」を開催しました。さんま、紅葉、赤とんぼなど、秋の折り紙作品に思い思いの言葉をのせました。第3弾「冬」は1月開催予定です。



11/10(金)「いしづかタイム(仮)」 15:00～16:00



11月は八鍬さんに編み物を教えてもらいました。難しかったですが楽しく作ることが出来ました。橋本さんがめっちゃくちゃ編むのが早かったです！



11/25(土) クリスマスリース作り 14:00～16:00



今年も中西先生に教えていただきながらつくりました。沢山もってきてくださった材料の中から何を使うかを悩むのも豊かな時間で、みなさん口々に「楽しい～」と話されていました。



暮らしのきずなを考える会



11月8日(水)に16名で開催しました。参加者から「コミュニケーションどうされていますか？たとえば怒っているように見える人に、声をかけた方がいいのかなとか…後からいろいろ悩んでしまったりしませんか？」という問いかけがあり、対話がスタートしました。声をかけてみる、そっとしておく、距離をとる、声だけかけて様子を見る、など色々な意見が出ました。また逆に、「怒っている？とよく聞かれる」という立場もあり、私たちは日ごろ言葉を介してだけではなく、雰囲気や見た目の印象なども通してコミュニケーションをとっていることを実感しました。さらに、「そっとしておいてほしいのに話しかけられてしまう」という立場もあり、はっきり断る、察してもらえるようにあまり返答しない、ポジションを変えるなどの意見が出ました。年齢や立場にかかわらず、だれにとってもコミュニケーションは時に難題なのだなあとみなさんと共有する時間となりました。

【12月はお休みで、次回は 2024年1月17日(水)17:15～18:30 場所：こかげ】

編集後記

時々日差しが温かく感じられる日もありますが、寒さが厳しくなってきた今日この頃ですね。みなさんもぜひ洋服や暖房器具を工夫して、暖かくお過ごしくださいね。今回こかげ便り12月号でも移転についてお知らせをさせていただいたのですが、場所が変わっても、これまでのようにこかげらしく在りたいと思いますので、みなさんどうぞよろしくお願いいたします。