



日	月	火	水	木	金	土
1 日曜開所 〈電話〉 11時-12時 13時-16時 〈オープンスペース〉 13時-17時 コスモス茶話会 14:00 - 16:30 @ オープンスペース 参加費100円	2	3 閉所 ピアサポーター 養成講座 (フォローアップ) のため	4 研修内に ショート版 で行います	5 閉所 Re START 定例会 15:30~16:30 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	6	7 閉所
8 閉所	9 閉所 スポーツの日	10 Board Game ボードゲームを やってみよう 15:30~16:30	11 暮らしのきずなを 考える会 17:15~18:30 @こかげ、のため オープンスペース 電話相談とも 16:30で閉所	12 閉所	13 つくって あそぼう！ 15:00~16:00 材料費 50円	14 閉所
15 閉所	16	17 ピাতーク 15:00~16:00 参加費100円	18	19 閉所	20	21 土曜開所 〈電話〉 11時 - 12時 〈オープンスペース〉 13時-17時 ヘルマン・フーを たのしもう
22 閉所	23	24	25 創作びより 15:00~16:00 材料費100円	26 閉所	27	28 閉所
29 閉所	30	31	こかげハロウィン週間 10/25(水)~10/31(火) ※木曜・土日など閉所日を除く			

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 10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→



やっと秋めいた涼やかな風を感じられるようになりましたね。

みなさんはいかがお過ごしですか？

9月はまだまだ暑いと感じる日が多く、今年の紅葉は遅いのかなと思って調べてみたら、色づきは遅いところがあるものの、見頃は例年通り10月下旬から11月下旬ということでした。公園の木々やふと眺めた山々から、秋を感じられるようになるのが楽しみです。



【研修のお知らせ】

登録ピアサポーターとして活動するために必要な研修です。

ご興味ある方や、こちらのチラシをご入用な方は、こかげまでご連絡・お問い合わせください。

【閉所のご案内】

10/3(火)はピアサポーター養成研修(フォローアップ)開催のため、**閉所**となります。ご承知ください。

10/11(水)は「暮らしのきずなを考える会」のため、オープンスペースやご相談は**16時30分**で**閉所**となります。よろしくお願いいたします。



Please join us!

豊島区障害者地域生活移行支援事業

ピアサポーター 養成研修（基礎）

あなたの経験を活かして、誰かと分かち合ったり、
支えあう活動をしてみませんか？

日時 2023年11月18日(土) 10:30~16:00

(お昼休憩 12:00~13:00を含みます)

場所 としま区民センター 503会議室

東京都豊島区東池袋1-20-10 JR他各線「池袋駅」(東口)より徒歩7分

ピア (peer) とは、日本語では「同じ立場にある仲間」という意味です
ピアサポートとは、同じ立場にある・同じ課題に直面している
仲間としての支えあいです

定員 20名

対象者 下記の(ア)~(ウ)のいずれかに該当する方

(ア)豊島区内に住民票がある

(イ)豊島区内の障害福祉サービス等(地域活動支援センターを含む)を利用している

(ウ)豊島区内の精神科医療機関(デイケアを含む)を利用している

病院を訪問して、退院後の地域生活についていただいた質問にお答えしたり、
経験をもとにお話ししたりする活動も行っています。
その他の活動内容や先輩ピアサポーターからのメッセージはパンフレットをご覧ください
こちらの研修は登録ピアサポーターとして活動するために必要な研修です

お問い合わせ・お申込み

参加費無料

こちらのQRコードやFAXにて、お申込みください
ご質問などございましたら、遠慮なくご連絡ください

申込締切：11月10日(金)まで



社会福祉法人豊芯会 地域生活支援センターこかげ

TEL：090-7273-5080 FAX：03-5958-2096

(月~金 10:00~17:00)

●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



10月の
活動予定

10/10(火)「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



10/13(金)「つくってあそぼう！」 15:00-16:00



材料費50円



クモの巣リース

10月はハロウィンなので、ハロウィンにちなんだものをつくりま〜す。「クモの巣リース」もしくは「ハロウィンボーリング」どちらかをつくる予定で、どちらをつくるかは当日決めます♪当日参加もOKですが、事前に教えてもらえると嬉しいです！

※写真はイメージです



ハロウィンボーリング

10/17(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？



10/21(土) ヘルマンハープをたのしもう♪ (土曜開所) 14:00-15:00 参加費無料



五線譜がよめなくても誰でも美しい音色で弾けるヘルマンハープをたのしむ会を開催します。当日はボランティアの方が演奏してくださり、また実際にハープをさわって弾いてみるができます。ご興味ある方は、スタッフまでご連絡・お声掛けください。お気軽にご参加ください♪



10/25(水) 創作びより 15:00-16:00 材料費100円



10月はハロウィンの有名なジャック・オー・ランタン（かぼちゃのランタン）を作ります。ジャック・オー・ランタンには魔除けや先祖の霊を迎える意味があるそうです。

思いを込めたランタンと一緒に手作りしませんか？ 飛び入り歓迎ですが事前に連絡があると助かります。



こかげハロウィン週間

10/25(水)〜10/31(火)

※木曜・土日など閉所日を除く

ハロウィンの飾り付けをしたり、ちょっとした仮装もあるかも？

11/6(月) 書を楽しむ会 第2弾 開催決定！ 14:00-15:00 材料費100円

11月の
お知らせ

テーマは「秋」。思い思いに筆をはしらせてみませんか？ 今回も伊藤さんの秋の折り紙作品付き。参加費は100円です。詳細・お申込みはスタッフまでお声掛けください。



コスモス茶話会（日曜茶話会） としまコスモスの会

10/1(日) 14:00〜16:30 オープンスペースにて

参加費
100円



9月の
こかげの様子

9/15 (金)「つくってあそぼう！」 15:00-16:00

消しゴムハンコを作りました！
上手に出来ました。
またやりたいと思ってますので
お楽しみに！



9/20(水) 創作びより 15:00-16:00



9月はアイロンビーズで
「お月見コースター」を
作りました。
ご参加くださっ
た方の作っ
たウサギやパックマン（！）です。



くらしのコラム

秋になり、今が掃除にもよい季節です。人にも環境にもお財布にも優しくシンプルに掃除ができればと日々考えております。私が日常取り入れている中で今日は「重曹じゅうそう」についてお話しさせていただきます。

汚れはアルカリ性と酸性のものに分けられます。それぞれに適する材料が変わります。

重曹とは…化学名：炭酸水素ナトリウム（アルカリPH8くらい）

アルカリ性の重曹を使うと、対極にある酸性汚れを中和してふやかして落としやすくしてくれます。酸性汚れの代表は「油による汚れ」なので、キッチン掃除などに使えるわけです。

く使えない素材もあるので、ご注意ください>

例）アルミ銅、真ちゅう、無垢素材のフローリング、畳、漆器 など

粉末そのまま…茶渋、鍋などの焦げ、お風呂の浴槽・床 など
ペースト（重曹大さじ3、水大さじ1くらい）…コンロの五徳 など
重曹水（重曹小さじ1、水100mlくらい）…テーブル、フローリングなど

私のおすすめは、重曹水に食器用洗剤をワンプッシュくらい入れて、コンロの天板やシンクの掃除に使っています。（しばらくおいてから掃除すると効果up!）

くれぐれも使用の際の濃度調整や掃除の場所は少しずつ様子をみながらご使用くださいね。

ぜひ皆さんもエコ掃除生活をお楽しみください！ by ひきこもり主婦 後藤(*^_^*)



暮らしのきずなを考える会



8月のお休みをはさんで、16名の参加者で開催しました。今回は、「生活していて『どうも上手くいかない』」と思っても、なかなか福祉に関する相談に繋がりにくいことについてや、「がん哲学外来」について、「ピアサポート」について、自殺対策強化月間の9月にこかげで実施している「ハートフルメッセージ」についてなど幅広く話される、あっという間の90分でした。

もう10月なのですね！10月ということは…あと2ヶ月で年末年始が来るなんて！と、例年ながらこかげスタッフで時の早さに驚いていたところです 笑。
冬のイベントもみなさんとこかげで楽しく過ごせたらいいと思うので、またアイデアお聞きするかもしれませんが、その時はよろしくお願ひいたします(^_^)

編集後記