



1月



日	月	火	水	木	金	土
	1 閉所	2 閉所	3 年始開所 (電話) 11時-12時 (オープンスペース) 12時-16時 大吉おみくじ 開所中はいつでも	4 閉所	5 大吉おみくじ 開所中はいつでも	6 閉所
7 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 - 16:00	8 閉所 成人の日	9 ボードゲームを やってみよう 15:30~16:30	10	11 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	12 いづか タイム(仮) 15:00~16:00	13 閉所
14 閉所	15	16	17 暮らしのきずなを 考える会 17:15~18:30 @こかげ、のため 16:30で閉所	18 閉所	19 スタッフ会議 のため 16:30で閉所	20 土曜開所 (電話) 11時 - 12時 (オープンスペース) 13時-17時
21 閉所	22 書を楽しむ会 14:00~15:00 材料費100円	23 ピクトーク 15:00~16:00 参加費100円	24	25 閉所	26	27
28 閉所	29	30	31 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	1/17(水)は暮らしのきずなを考える会 1/19(金)はスタッフミーティング 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。		



●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 2024年 1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→



新年あけましておめでとうございます

コロナに振り回された状況から脱し、以前の日常が戻ってきました。人と会うことも増え、数年ぶりに会うひとたちからは、「なまりがひどくなったんじゃない?」「前から関西弁だったっけ?」と声をかけられます。コロナ禍で少し立ち止まったことがきっかけで、「自分らしく生きよう」と思うようになりました。とりあえず、自分の気持ちを正直に相手に伝えるために、しゃべりなれた関西弁(正確には和歌山弁)を使うことになったというわけなのですが…。人を支援するときには、「その人らしく生きる」ことを支えるなんてわかった風なことを言ってきましたが、いざ自分のこととなると、何が自分らしいことなのかわからない、そんな自分がいました。人に寄り添い、その人らしい生活を支援するということが難しさを改めて感じたわけですが、人に関わる仕事はいつも、たくさんの気づきをわたしたちに与えてくれます。今年がどんな1年になるのかはわかりませんが、一人ひとりの「その人らしさ」を大切にしていきたいなあと思いました。

本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。

理事長 岩崎香

1/3(水)は年始の

臨時開所です!

電話11時~12時
オープンスペース12時~16時



こかげ移転について

R5.12月号でお知らせしたとおり、こかげが今年3月~4月頃に移転することになりました。皆さまにはご意見ハガキをお送りし、1/10(水)までにお返事を募っているところです。いただいたご意見も踏まえて、こかげに関わる皆さんと下記の日程で「意見交換会」を開催する予定です。

令和6年2月1日(木)14時00分~15時30分@オープンスペース

※閉所日ですが、意見交換会のみ実施します。

準備の都合上、ご来所は13時50分以降でお願いします。

事前のお申込みなくとも参加可能ですが、できるだけご予約いただくと助かります。

令和6年2月14日(水)17時15分~18時30分@オープンスペース

※暮らしのきずなを考える会の中で交換会を実施します。

会場の都合上、参加希望の場合は必ず事前にスタッフまでお伝えください。

意見交換会では、「これからのこかげ」について夢や希望を語り合います。ご要望などもあると思いますが、すべてを実現できるわけではありません。こかげに関わる人がお互いを知り、尊重して新しいこかげを築いていければと思います。



地域生活支援センターこかげ スタッフ一同

1月の
活動予定

1/3(水)&1/5(金) 大吉しかないおみくじ

「だれか」が「だれか」に送るメッセージ
大事にしたい「ことば」をおみくじ形式で
分かち合いましょう。



1/7(火)「ボードゲームやってみよう」 15:30-16:30

オセロや将棋など馴染み深いものから、わりと新しい海外発のゲームまで。
集まった人たちで「あれやこれや」と言いながら楽しんでいきます。あなたも是非。

1/12(金)「いしづかたいむ(仮)」 15:00-16:00

1月の内容は未定です。決まったらオープンスペースでお知らせします。
傍から見てるといしづかたいむは「頭と心が和らぐ時間」という感じがしま
す。関心のある方はぜひふらりとお立ち寄りください。

1/22(月) 書を楽しむ会 第3弾 14:00-15:00

テーマは「冬」。自由に筆を運ぶのがとても楽しい活動です。
今回も伊藤さんの冬の折り紙作品付き。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。



1/23(火) ピアトーク 15:00-16:00 飲み物代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？1月はテーマを決めて、話してみたいと思います。

1/31(水) 創作びより 15:00-16:00 材料費100円

1月の「創作びより」は、段ボールで絵馬を作る予定です。
オリジナルの絵馬で願掛けしてみませんか？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。



新しいスタッフの紹介をします こくぼ はすみ
小久保 葉純さん

「このたび〈こかげ〉で働くことになりました。
どうぞよろしくお願いいたします」



新年最初の「コスモス茶話会」(日曜茶話会)開催されます

1/7(日) 14時00分～16時00分 参加費:100円

新年最初の「コスモス茶話会」は、いつも通りの時間に開催されます。
ゆっくりとした雰囲気、語り合いませんか？



12月の
こかげの様子

「こかげヨガ」の様子

12/7(木)14:00～15:00

12月特別グループ活動として、初めてこかげでヨガをしました。
職員含め4名の参加で、ロールカーテンを降ろしてオープ
ンスペースの明かりを暗くした中で、リラックスBGMとともに
行いました。簡単なストレッチや呼吸がメインで、動きの後は
「シャヴァーサナ」という仰向けのポーズで整えます。

終わった後はみなさんゆるんだ表情で、
「気持ちよかったです」
「終わってふわーっとしてます」
「またやりたい」などの声がありました。



盛り上がったよ！いしづかたいむ(仮)
～すらいむつくって、ふにふにする会～



想像以上にスライムで、
想像どおりにふにふにして
いました。「感触がニガテ～」と
いう人もいましたが、皆さん笑顔
で楽しんでしました！

創作びより&クリスマス会2023

12/20の創作びよりでは「クリスマス
ステンドライト」を作りました。今号発行時点ではこれから
になるのですが、12/25のクリスマス会(10名以上のお申
込みがありました！)でも素敵なあかりが灯っていること
でしょう。



編集後記

令和5年が終わろうとしています。あっという間だったという人も、長い一年
だったという人もいらっしゃると思います。皆さんはいかがでしたか？私は、長い
一年でした。年末は、良かったこと、良くなかったこと、伸ばしたい点、改善したい
点、一年の最後に振り返ってみて、これからの人生に活かしたら良いなと思って
います。それでは皆さま、良いお年をお迎えください。