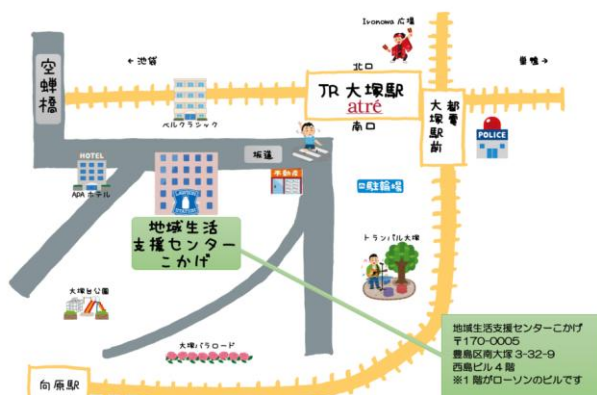


11月

日	月	火	水	木	金	土
	 カラオケグループ『Majiでカラオケ行く5秒前』 ですが、11月はお休みとなります。 次回は12月に開催予定です！					1 閉所
2 日曜開所 11時～16時 コスモス茶話会 14:00～16:00	3 閉所 文化の日	4	5 こもれびスペース 14:00～15:00 16時で閉所	6 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	7 予約必須 パソコン教室 (入門) 17:00～18:00	8 閉所
9 閉所	10 談談こかげ 16:00～17:00	11 こかげシネマ 16:00～18:00	12 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	13	14 スタッフ会議 のため 16時で閉所 ※電話相談は お休みとなります	15 電話相談 11時～13時 土曜開所 13時～16時
16 閉所	17	18	19 こもれびスペース 14:00～15:00 16時で閉所	20 談談こかげ 15:00～16:00 予約必須 パソコン教室 (入門) 17:00～18:00	21 予約必須 こかげ屋カレー 16:00～ 参加費：350円 (食べる方のみ)	22 閉所
23 閉所 勤労感謝の日 30 閉所	24 振替休日	25 健康クラブ (仮) ゆりちゃんの 健康学習会 17:00～18:30	26 こもれびスペース 14:00～15:00 16時で閉所	27 お味噌汁を 飲む会 17:00～18:30 ※参加費50円	28	29 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 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

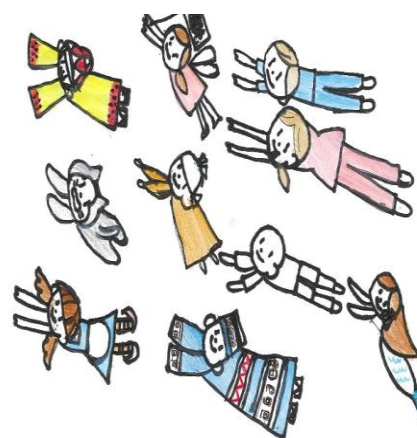
こかげちゃんねる(YouTube)→



豊島区障害者地域生活移行支援事業

令和7年度 ピアサポーター養成講座 基礎研修

開催日時：令和7年12月11日（木） 13:00～17:00(12:45受付開始)
場所：地域生活支援センターこかげ(南大塚3-32-9西島ビル4階)
参加対象:①豊島区内在住もしくは豊島区内の医療福祉サービスを利用している人
②豊島区の障害福祉サービス事業所の職員など
定員：①10名、②5名 先着順(11/28㍻)



豊島区障害者地域生活移行支援事業は、精神科病院に入院している豊島区民を主な対象として退院支援をおこなっています。ピアサポーターは病棟への訪問活動などを通して、入院している人の気持ちを大切にしたいより良い支援がおこなわれるように、その人やご家族、支援者へ働きかける役割を担っています。基礎研修では、ピアサポートとは何か、実際の活動はどのようなものか、地域移行支援に関する制度についてなどを学びます。
当事業のピアサポーターとして登録するには、本講座を遅刻・早退なく受講していただく必要があります。
(本事業は豊島区から地域生活支援センターこかげが受託しています)

①	オリエンテーション・自己紹介	グループ	30分
②	豊島区障害者地域生活移行支援事業について	講義	30分
③	Re STARTの活動紹介・「初めて活動に参加したとき」	講義	50分
④	病院でのピアサポート活動について(講師:藤本直也氏-愛誠病院)	講義	30分
⑤	「仲間としての支え合いを実現するために」	グループ	40分
⑥	おわりに	グループ	15分

※おおよそ1時間に1回15分間の休憩があります

ボランティアさんと作り上げるパソコン教室

10月からパソコン教室の講師はボランティアさんにご担当いただいています。ボランティアさんの紹介は、次回のお便りにて掲載させていただきます。

内容はwordの文字入力を中心に一人ひとりのレベルに合わせて丁寧にお教えていただけます。先着順なので、参加を考えている方はお早めにお申し込みください。

次回パソコン教室 11/7(金)・11/20(木) 17:00～18:00



お味噌汁をみんなで飲む会を開催しました！

約4ヶ月ぶりの開催となった今回は、なんと17名の方にご参加いただきました！

今回のお味噌汁の具材は、かぼちゃ・ほうれん草・しめじ・油揚げでした。

参加された方からは、「やっぱり、みんなでテーブルを囲んで食べるのっていいですね。」「かぼちゃがホクホクしていて美味しかった。」といった声が聞かれ、笑顔溢れる時間となりました。



次回 11月27日(木)17:00～18:30 ※参加費50円

11月11日(火) こかげシネマ 16:00～18:00

今月も上映作品は、こかげにて投票で決定します。

先日の談談こかげで2作品まで絞り、こかげオープンスペースにて投票を行います。皆様の投票お待ちしております。都合がつかず、こかげまで来られない方はお電話での投票をお待ちしております。

今回は3作品の投票になります。

上映作品のヒント



vs



② コメディイギリス

③



【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

11月25日(火) 健康クラブ(仮) ～ゆいちゃん健康学習会～ 17時00分～18時30分

「一人ではなかなか続かない」健康に関すること(食事や運動など)を、定期的にみんなで一緒に取り組むグループです。簡単な運動やダイエットに役立つ食事を試してみるなど、様々な企画を予定しています。記念すべき1回目は「ゆいちゃん健康学習会」。実体験を踏まえて健康についてお話をさせていただきます。

参加方法:希望者は電話または、職員まで直接お声掛けください。

電話番号:03-5958-1990 (平日 13時00分～18時00分)

こかげスタッフコラム 「ケサラン・パサラン」

ある日、デイケアのスタッフから「ケサラン・パサラン」の話を聞いた。

「ケサラン・パサラン」の生態

①ふわふわと浮遊する5～10cmほどの正体不明の球体

②街などで飛んでいるのを時々見かける

③見た人を幸せにする(初回のみ)

④飼うことができる(おしろいを食べる)

という生き物...らしい。

その人いわく「夏のうちが見つけるチャンス」とのことだった。数日後、路上を転がる「それらしきもの」を見つけ、人目をはばからずすぐに捕獲した。...そして育ててみることにした。



「ケサラン・パサラン」の育て方

①空気穴を空けた四角い箱で飼う

②毎日おしろいをあげる(化学物質が入っていないものが好ましい)

③口外しない

調べた通りに環境を整えたものの、デイケアスタッフに伝えたくなくなってしまった。

③を破りたくなったのだ。実物も見せたいと思ったので、持ち運び用ガシャポンカプセルを探した。ちょうどいいサイズと色のカプセルに丸型リングをつけ、キーホルダーのようにバッグにつけた。次の日、実物を見せながらその話をした。デイケアスタッフの反応に気をよくした僕はそのまま育てることにした。

編集後記

こかげ便り12月号へ続く...

冷え込みが増して、冬の訪れを感じる季節となりました。温かいご飯を食べたり、暖かい服を身に着けたりして、体を冷やさないようにしてくださいね。どうぞ体調に気を付けて、穏やかな日々をお過ごしください。