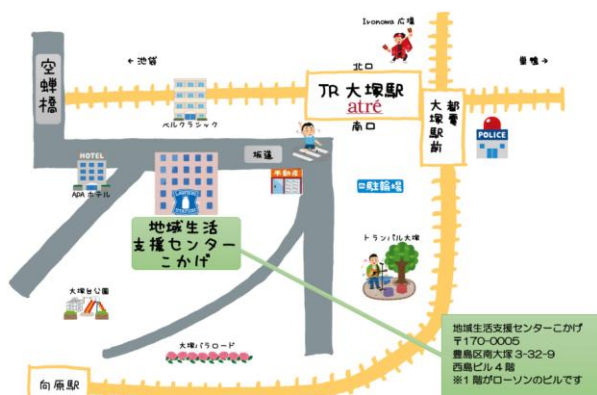


7月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5 閉所
			こもれびスペース 14:00～15:00 16時で閉所		ボードゲームを やってみよう！ 15:00～16:00	
6 日曜開所 11時～16時 コスモス茶話会 14:00～16:00	7	8	9 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	10 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	11 つるっとおいしく!! こかげで夏そうめん 17:00～ 調理開始 ※参加費200円	12 閉所
13 閉所 	14 ドラマスキルゲーム 14:00～15:00 詳細は中面にて！	15	16 こもれびスペース 14:00～15:00 16時で閉所	17 Majiでカラオケ 行く5秒前 16:00～18:00 ※参加費600円 詳細は中面にて！	18 スタッフ会議 のため 16時で閉所 電話相談 16時～19時	19 電話相談 11時～13時 土曜開所 13時～16時
20 閉所	21 閉所 海の日	22 	23 こもれびスペース 14:00～15:00 16時で閉所	24 談談こかげ 16:00～17:00	25 こかげ屋カレー 16:00～ ※参加費350円 (食べる方のみ) 詳細は中面にて！ 	26 閉所
27 閉所	28	29	30 こもれびスペース 14:00～15:00 16時で閉所	31 ピアサポート 普及推進連絡会 ～仲間のすすめ～ 16:30～17:30 シェフシェフ!! フルボン パンツ!! 17:30～ ※参加費200円		



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7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)→



必見！

**ピアサポート普及推進連絡会 ～仲間のすすめ～
開催のお知らせ
(豊島区障害者地域生活移行支援事業)**

参加
無料

この連絡会では、ピアサポーターの活動内容説明と、現役ピアサポーターとの交流を予定しています。

【ピアとは/ピアサポーターとは】

ピアとは日本語では「同じ立場にある仲間」という意味です。ピアサポートとは、当事業では長期入院されている方の退院をサポートする活動になります。情報不足や地域生活への不安を解消するため、ピアサポーターが中心となり、入院中の方々と共に活動したり個別相談を行います。現在活動中のピアサポーターには、入院経験のない方や、他の事業所で活動されている方も多くいらっしゃいます。

【活動のやりがい】

実際に活動しているピアサポーターからは、「自分の経験が人の役に立つ」「自己成長の機会になる」といった声が聞かれます。入院中の方々からは「信頼できる」「安心できる」「目標になる」といった感想もいただいています。

【こんな方におすすめ】

- ・ピアサポーターに興味がある方
- ・自身の経験を活かして何かしたい方
- ・皆さん交流したい方



【開催概要】

日時： 2025年7月31日（木）16:30～17:30

場所： 地域生活支援センターこかげ オープンスペース

参加方法： 事前予約制（当日参加も大歓迎！）

ご興味のある方はぜひご参加ください。お待ちしております！

5・6月の
こかげの様子

こかげ屋カレーはじめました！！

同法人の事業所「ハートランドひだまり」をお借りして、16名の方にご参加いただきました。皆さんで協力して、ジャガイモ・ニンジン・玉ねぎ・鶏肉といった定番の具材に加え、パプリカ、ぶなしめじなど、ちょっと珍しい食材を取り入れたカレーを作りました。



今回のカレーの“隠し味”は、なんとチョコレート！少し辛かったという声もありましたが、「美味しい！」と皆さん完食されていました。



次回もとっておきの隠し味をご用意いたしますので楽しみに！皆さまのご参加お待ちしております。

※『こかげ屋カレー』は予約制となります。(先着12名)
参加希望者は7月18日(金)までに、電話または来所にて申し込みください。
電話番号:03-5958-1990

次回:7月25日(金) 16時～ 調理開始 17時～ 会食



暮らしのきずなを考える会 開催報告

6月の暮らしのきずなを考える会は11名の参加者が集まりました。今回は「就労」をテーマに、さまざまなお話を共有する機会となりました。障害者雇用について、昨年の法改正により、週10時間以上20時間未満での雇用が可能となったことを受け、新たな求人も見られるようになったというお話がありました。長時間の勤務が難しい方に向けて、サンシャインシティの事業所内での超短時間雇用の取り組みや外出が困難な方に向けて、ロボットを活用し、自宅などの遠隔地から接客を行う働き方なども話題に上がりました。

次回 7月9日(水) 17:30～19:00

【談談こかげ 6月開催 報告】

6月は「オープンスペース内で物を譲る行為」をテーマに話し合いました。以前スタッフへ、「自宅で不必要になった物(パソコン等)を必要としている利用者に寄付したい」とのご相談がありました。こかげの「お約束事」では、品物の貸し借りはしないでくださいと明記されていますが、「譲ること」については記載がないため、参加者からは「判断基準が人によって異なるのでは?」、「相手とのトラブルの元になり得るので、譲るのも控えるべき」、「物の価値によるのでは?お菓子なら利用者間で渡しているのを何度か見かけた」など、多くの意見が出ました。

受け手によって解釈が変わる箇所もあることから、次回以降の談談こかげでは、「こかげの約束事」をテーマに話し合う時間を作りたいと思います。

次回 7月24日(木) 16:00～17:00

【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を伺っています。更新面談は7月以降でも構いませんが、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

7月の活動予定
ピックアップ

参加費:200円 お代わり自由!!

7/11(金) ～つるっとおいしく～ こかげで夏そうめん!! 17:00～

以前の『お味噌汁を飲む会』にて、参加者より「夏にお味噌汁は熱くないかな?」と話題があったことがきっかけで企画をしました。これから本格的な夏の暑さを迎えることとなりますが、暑いからこそ美味しいそうめんをつるっと食べながら、こかげでみんなと一緒に涼みませんか?当日は17時から作り始めて、30分頃に完成する予定です。お味噌汁を飲む会と同様、予約なしでふらっとご参加ください!



7/14(月) ドラマスキルゲーム

14:00～15:00

ドラマと言えば皆さんは何をイメージしますか?今度のドラマスキルゲームでは皆さんが持っている想像力と創造力をより膨らませて、身体と心を動かしながらその場で作り進めていきます。台本を覚える必要はありません。人前で何かすることは恥ずかしいと思う方でも、表現することが大好きな方でもコミュニケーション力を培いながら楽しんでいただけるプランを考えています。続けていくうちに今まで知らなかった自分に出会えるかもしれません。どうぞお気軽にご参加ください。



7/17(木) Majiでカラオケ行く5秒前

16:00～18:00

「今後こかげで開催したいグループ活動」として皆さまより希望の声が多かったカラオケグループがついにスタートします。行き先は大塚駅近辺のカラオケ屋を予定しております。歌うのが好きな方も、聴くのが好きな方も大歓迎です。みんなで楽しい時間を過ごしましょう!

★参加費:600円

★集合場所:こかげオープンスペース(15時50分頃に現地へ出発します)

★参加希望の方は7月14日(月)までに電話または来所にて申し込みをお願いします。
電話:03-5958-1990



7/31(木) シュワシュワ!! フルボン パンッ!!

17:30～

7月最後の日、こかげでフルーツポンチを食べたいと思います。たくさんの果物や白玉をシロップに漬けた、どこか懐かしい味わいを一緒にこかげで楽しみませんか?

当日は白玉やサイダーなどのトッピングをいくつか準備しておきますので、あなただけのフルーツポンチを作ってみましょう!!



参加費:200円

編集後記

梅雨が明け、いよいよ夏本番となってきましたね。室内にいても油断せず、こまめな水分補給と適度な休息を心がけて、健やかに過ごしてください。

7月のこかげでは、より夏を楽しく過ごせるようなグループ活動をいくつか予定しております。皆さまのご参加をお待ちしております。