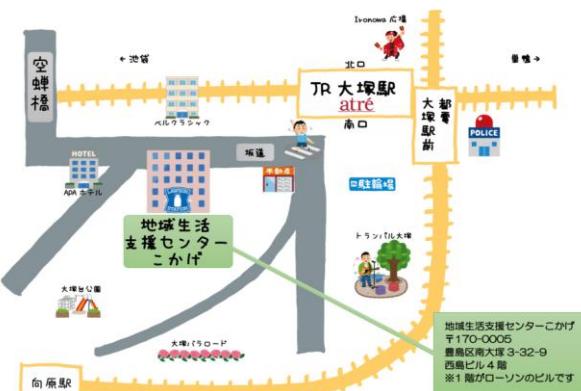


1月

日	月	火	水	木	金	土
				1 閉所	2 閉所	3 閉所
4 日曜開所 11時～ 16時 コスモス茶話会 14:00～16:00 参加費100円	5 初詣に行って みよう!! 15:00～16:00	6 16時で 閉所	7 16時で 閉所	8 ReSTART 定例会 14:00～16:30 関心のある方は お気軽に職員へ お声がけください	9 談談こかけ 15:30～16:30	10 閉所
11 閉所	12 閉所 成人の日	13 予約必須 パソコン教室 (入門) 17:00～18:00 9日(金)締切!!	14 16時で 閉所 暮らしのきずなを 考える会 17:30～19:00	15 健康クラブ ～リズム体操編～ 15:00～16:00 ボランティアによる グループ活動です	16 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	17 電話相談 11時～ 13時 土曜開所 13時～ 16時
18 閉所	19 予約必須 こかけ屋カレー 16:00～18:00 参加費：350円 15日(木)締切!! スタッフ体制の都合で 電話相談はお休み となります	20 談談こかけ 16:00～17:00	21 16時で 閉所	22 こかけシネマ 16:00～18:00 ボランティアによる グループ活動です	23 冬の語り ～読み聞かせ～ 15:30～16:30	24 閉所
25 閉所	26 予約必須 パソコン教室 (入門) 17:00～18:00 23日(金)締切!!	27 16時で 閉所	28 16時で 閉所	29 お味噌汁を 飲む会 17:00～ 参加費：100円 豚汁を作るため、 参加費も値上げして おります	30 16時で 閉所	31 閉所



地域生活支援センターこかけ

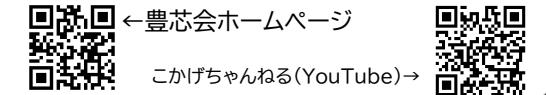
〒170-0005 豊島区南大塚3-32-9-4階  
TEL 090-7273-5080 FAX 03-5958-2096

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け

# こかけ便り 2026年 1月号

〒170-0005 豊島区南大塚3-32-9-4階  
TEL 090-7273-5080 FAX 03-5958-2096



## 新年のごあいさつ

新年あけましておめでとうございます。  
日頃より社会福祉法人豊芯会の活動へのご参加、あるいは、深いご理解とご支援を賜り、心より御礼申し上げます。  
私たちは本年も、「一人ひとりを大切にする支援」を軸に、利用者の皆さまが地域の中で安心して自分らしく暮らせる環境づくりに取り組んでまいります。  
物価高騰など、暮らしを脅かされる状況が続いておりますが、地域に根ざした法人としての役割を果たしていきたいと考えています。  
本年が皆さんにとって、健やかで実り多い一年となりますことを祈念しております。  
理事長 岩崎 香



## こかけ便りにコラムを載せたい方、募集!!

こかけ便り3月号にコラムを載せたい方を募集します!!  
コラムというと堅いかもしれません、皆さまが日々の生活の中で「この出来事はみんなに共有したい」「不思議な体験をしたのでみんなに知ってほしい」そのような内容を文章にして載せてみませんか?  
応募多数の場合は先着順とさせていただきます。まずは3月号に掲載をするにあたり2名のご応募をお待ちしております!!

### 応募方法

オープンスペースにて  
職員までお声がけください



原則はこかけにてコラムの進め方など打ち合わせを行いたいと思います。  
また応募の段階で下案をお持ちいただけますと幸いです。

※応募状況を電話で確認することは構いません  
電話番号:03-5958-1990

### 応募期間

1月5日(月)  
～1月23日(金)

### 文字数

200～500字以内

皆さまのご応募お待ちしております!!

## みのこかタイム クリスマス会 開催報告

今年のクリスマスはハートランドみのりの皆さまと合同で開催しました。当日のオープンスペースは満員!! お菓子・ジュース・クリスマスケーキを食べながら、おしゃれな音楽を背景に交流を深めました。

※なんとクリスマスケーキはこかげ職員の手作りです!!

レクリエーションでは、みのりでお馴染みのグループ活動『ムジカ・de・みのり』の演奏や「きよしこの夜」を一緒に歌い、『脚本☆演ドク』ではオリジナルの脚本に沿って物語の登場人物を演じつつ読み合せをしました。

次回『みのこかタイム』はどのような会となるのか… 皆さま乞うご期待ください…!!



## 1月のこかげシネマは…作家 百田直樹のベストセラー小説を映画化!!

イラストでヒント!!



1/22(木)  
16:00～上映



## スタッフコラム『ケサラン・パサラン』最終話

『ケサラン・パサラン=アメリカオニアザミの種子』 形は違うけれどタンポポのように種子を風に運んでもらうのだろう。 正体がわかり、結論が出た。 スタッフさんに話したもの、植物名までは伝えなかった。 夢を壊すような気持ちになってしまったからだった。

約ひと月が過ぎた。 正体が分かったのでその道を歩くときに何かを意識することはなくなっていた。 ただふと思い出してその場所に目をやつてみた。

……ない。もう一度場所を確認するも、そこで間違いない。 枯れていたので除草されたのだろうか？ それにも…どう見ても生えていたという感じがしない。 一切の痕跡が跡形もなく消え去っていた。 根を張っていたはずの土すらもどこにも見当たらない。 見れば見るほど、夢だったような気がしてくる。 尻尾を掴んだはずの狐につままれていたのだろうか？

ケサラン・パサラン  
 ①ふわふわと浮遊する数センチ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)  
 ·  
 ·  
 ⑤植物性、動物性の二種類がある

## 暮らしのきずなを考える会 開催報告

今回の考える会では、「年内までにやること」を主なテーマとして、片付けやダイエットといった声の他に「まずはやることリストを作ることから始めてみたい」といった意見があがりました。開催が12月という時期もあり、それぞれが自分の生活やこれからの過ごし方を考える時間となりました。

次回:1月14日(水) 17:30～19:00 こかげオープンスペースにて



### 1月の活動予定 ピックアップ

#### 1月5日(月) 初詣に行ってみよう!! 15時00分～16時00分

新年最初のグループ活動は初詣に行きます！ 行き先はこかげから徒歩3分の場所にある「天祖神社」です。 こかげで集まってから出発したいと思いますので、当日の飛び入り参加も大歓迎です。



#### 1月15日(木) 健康クラブ～リズム体操～ 15時00分～16時00分

前回の『リズム体操』では、「きよしのすんどこ節」「狃いうち」「福島さん作詞作曲のオリジナルソング」に合わせて身体を動かしました。 激しい運動ではなく、座ってできる体操です。運動を始めたい方、 健康に気を使いたい方、ご参加お待ちしております。



#### 1月23日(金) 冬の語り～読み聞かせ～ 15時30分～16時30分

前回の『冬の語り』では読み手の茂木さんから『丹田(たんでん)』を意識した発声方法についてお話しがありました。「読み聞かせ」と来ておりますが、参加者で読み合せをする時間も設ける予定です。 予約制ではないのでお気軽にご参加ください。

#### 1月29日(木) お味噌汁を飲む会(豚汁) 17時30分～

参加費  
100円

1月のお味噌汁を飲む会は、皆さまより希望の声が多かった『豚汁』を作りたいと思います!!大寒を過ぎ、冬の寒さがより一層厳しくなるこの時期だからこそこのメニューです。温かい豚汁をみんなで飲みながら、ホッとこかげで一息ついてみませんか？

## 編集後記

皆さまは年末年始いかがお過ごしでしたか？私は12月30日にお笑いのライブに行ってきました。年末に思う存分笑うことができ、『笑い納め』しました。2026年も1月から笑顔が絶えない、良いスタートダッシュ(年始)を迎えられたらと思います。