

2月

日	月	火	水	木	金	土
1 日曜開所 11時～ 16時 コスモス茶話会 14:00～16:00 参加費100円	2	3 予約必須 パソコン教室 (入門) 17:00～18:00 2日(月)締切!! 開催日が早いので、 お電話でも申し込み可	4 16時で 閉所 暮らしのきずな を考える会 17:30～19:00	5	6 談談こかけ 15:30～16:30	7 閉所 
8 閉所 	9	10 予約必須 Majiでカラオケ 行く5秒前 16:00～18:00 参加費：600円 6日(金)締切!!	11 閉所 建国記念の日	12 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	13 16時で 閉所 予約必須 スマート講習会 16:30～19:00 6日(金)締切!!	14 閉所 講師をお招きして 2つの講座を開く 予定です。 詳細は裏面をご 確認ください
15 閉所	16 実習生企画の グループ活動 16:00～17:00	17 談談こかけ 16:00～17:00 予約必須 パソコン教室 (入門) 17:00～18:00 13日(金)締切!!	18	19 ことばを繋ぐ 語りの会 15:30～16:30 ボランティアによる グループ活動です	20 スタッフ会議 のため 16時で 閉所 電話相談 11時～ 13時 土曜開所 13時～ 16時	21 電話相談 11時～ 13時 土曜開所 13時～ 16時
22 閉所	23 閉所 天皇誕生日	24 予約必須 健康クラブ ～リズム体操～ 15:30～16:30 ボランティアによる グループ活動です 21日(土)締切!!	25	26 お味噌汁を 飲む会 17:00～ 参加費：50円	27	28 閉所 
		2月2日(月)から20日(金)の間、精神保健福祉士の実習生が1名入ります。期間中は実習生とお顔を合わせる機会があるかもしれません。 ご理解ご協力のほどよろしくお願ひいたします。				

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2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
 こかけちゃんねる(YouTube) →



生き延びるための プロムナード

2026.03.01[sun]
13:00-20:00

生き延びるためのプロムナードとは、ままならない世の中を
踊りながら共にサバイブするためのパーティです。(予約不要)

[sub stage]

地域生活支援センターこかけ

南大塚3-32-9 西島ビル4階

13:00-18:00

休憩所(ヨガなどリラックス空間)

[sub stage]

南大塚2丁目児童遊園(予定)

南大塚2-36-3

16:00-17:00

曲芸など多数プログラムあり!

[main stage]

welcome back

南大塚3-44-11

第一部 14:00～16:00

第二部 18:00～20:00

ライブハウスにて

ダンスパーティー!

その場にいるだけでもOK!

※ワンドリンク600円(当日清算のみ)

主催 生き延びるためのプロムナード実行委員会 (03-5958-1990)

後援 豊島区/社会福祉法人 豊島区民社会福祉協議会

共催 NPO法人ハートランド・友/東京池袋ライオンズクラブ/社会福祉法人豊芯会

協力 LASC / 地域住民の皆さま

こかげ年末年始の様子

〈年越し会〉 12月29日(月) 14:00~16:00

昨年12月29日に開催しました年越し会ですが、当日は17名集まり、ひだまり特製のけんちんそばを食べました。具材たっぷり、トッピングのネギや天かすを自由にかけて、皆さま思い思いの時間を過ごしました。



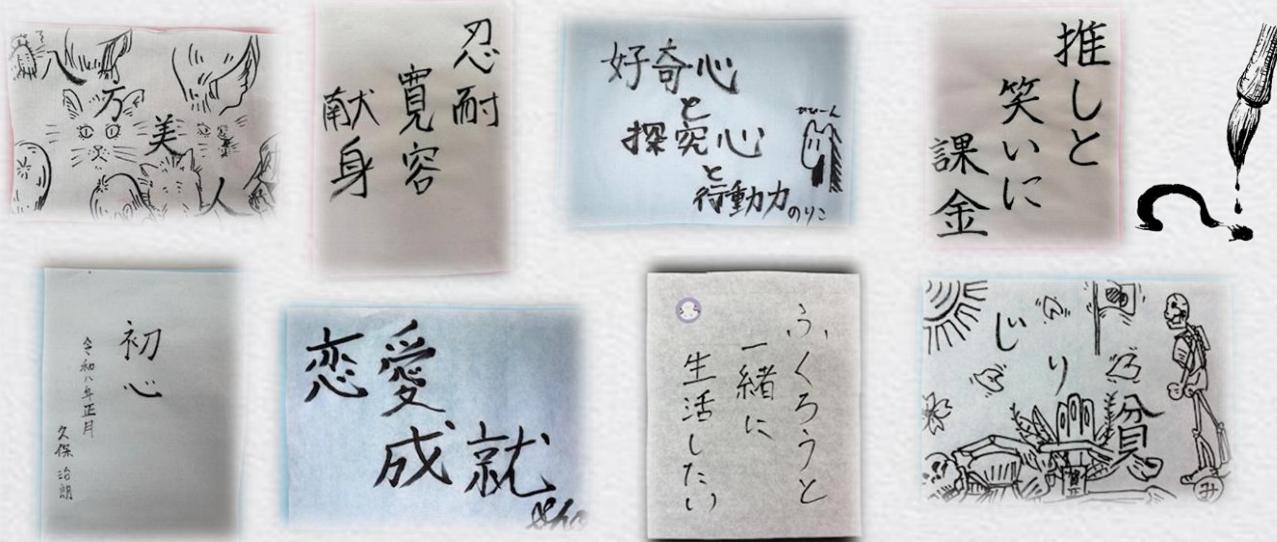
〈初詣に行ってみよう!!〉 1月5日(月) 15:00~16:00

2026年最初のグループ活動は天祖神社へ初詣に行きました！当日は比較的空いており、おみくじを引いたり、拝礼をしたりと自由な時間を過ごしました。なんと我々が拝礼を終えた直後に順番待ちの長蛇の列が出来ていました!!（少し早めに到着できて良かったです…）



おみくじの結果は皆さん『中吉』か『末吉』でした

特別企画『書初めを極める！ではなく、楽しんでみよう』



新年を迎え新たな抱負や長年の思いなど、筆ペンを使って自由に表現をしました。作品は2月上旬までオープンスペースに展示しております。

2月のこかげシネマはお休みとなります。次回は3月を予定!!
2月17日(火)の談談こかげにて、3月上映の作品を募集します。



暮らしのきずなを考える会 開催報告

1月の考える会は11名の参加者が集まりました。

自己紹介では「今年初挑戦したいこと」を参加者で共有しました。今回、参加された方々からは以下の話題が上がりました。『ICカード等のデジタル活用』、『在勤者も利用できる福祉サービスの在り方』、『市民向け講座の題材』、『SNSによるフォロワー獲得と投稿内容』、これらのテーマを参加者で意見を出し合いました。

2月4日(水) 17:30~19:00 こかげオープンスペース
※2月の考える会で今年度は最後となります



2/13(金)

『スマホ講習会』を開催します!!

総務省の『デジタル活用支援推進事業』より講師の方をお招きしてスマホ講習会を開催します。初心者でも安心してスマホの活用方法を学べる講習会です。当日の講座内容は以下の2講座を予定しており、どちらか1つの参加も可能です。スマートフォン所有の有無に関わらず、年齢制限なくどなたでもご参加頂けます。※参加希望者はこかげスタッフまでご連絡ください。電話番号:03-5958-1990

時間	講座内容
16:30~17:30	デジタルリテラシーを身につけて安心・安全にインターネットを楽しもう
17:45~18:45	生成AIを使ってみよう

2月の活動予定
ピックアップ

2月19日(木) ことばを繋ぐ語りの会 15時30分~16時30分

『冬の語り～読み聞かせ～』からグループ名を『ことばを繋ぐ語りの会』へと改めました。活動内容は変わらず、ボランティアの茂木さんより絵本の読み聞かせを中心に活動いただきます。なんと2月は吹き矢の体験も準備して頂く予定です。予約制ではないので、当日はお気軽にご参加ください。

2月24日(火) リズム体操

15時30分~16時30分

予約必須

リズム体操では「きよしのすんどこ節」「狙いうち」の他、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す。激しい運動ではなく、座ってできる体操ですので運動を始めたい方、健康に気を使いたい方にはお勧めのグループです！



※参加を検討される方はこかげスタッフまでお声掛けください。

編集後記

1月の寒い時期は暖房のついた部屋で過ごす時間が長いと思いますが、こまめな換気はできていますでしょうか？人の呼気に含まれる二酸化炭素は換気が不十分だと室内にどんどんたまり、濃度が極端に上がると、頭がぼうっとするなど不調につながることがあります。オープンスペースのような色々な方が利用される空間では、なおさらこまめな換気が必要かもしれません。暖かい空間も居心地は良いけど、誘惑に負けずこまめな換気を皆さんで意識できると良いかもしれませんね。