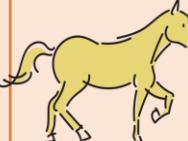
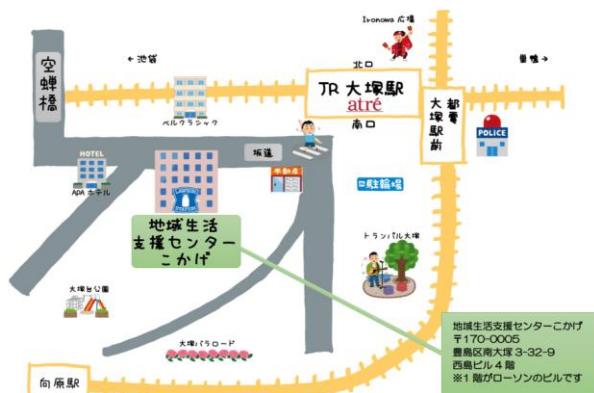


3月

日	月	火	水	木	金	土
1 生き延びるための プロムナード 13:00~20:00 ※オープンスペース・ 電話相談はお休み となります	2 閉所 3/1(日)の振替の ため閉所となります	3 予約必須 パソコン教室 (入門) 17:00~18:00 2月27日(金)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	5 みんなで学ぼう 異文化体験 16:00~17:00 17:30頃から現地 で食事会も予定!! 関心のある方はぜひ ご参加ください。	6 16時で 閉所 池袋防災館で 防災体験をしよう!! 17:00~19:00 電話相談はお休み となります	7 閉所 こかげ集合は16:15 現地集合は16:50 交通費は自費となります
8 閉所 	9 予約必須 こかげ屋カレー 16:00~18:00 参加費:350円 5日(木)締切!!	10 談談こかげ 15:30~16:30	11  16時で 閉所	12 ReSTART 定例会 14:00~16:30 『特別企画』 大人の塗り絵を やってみよう!! 終日開催	13 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	14 閉所
15 閉所	16 予約必須 パソコン教室 (入門) 17:00~18:00 13日(金)締切!!	17 	18 16時で 閉所	19 談談こかげ 16:00~17:00	20 閉所 春分の日	21 電話相談 11時~ 13時 土曜開所 13時~ 16時
22 閉所	23 予約必須 健康クラブ(仮) ゆりちゃんの 健康学習会 17:30~18:30 21日(土)締切!!	24 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	25 16時で 閉所	26 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 24日(火)締切!!	27 予約必須 夕食会 17:00~18:30 参加費:500円 メニューは後日 発表します 23日(月)締切!!	28 閉所 
29 閉所	30 こかげシネマ 16:00~18:00	31 				



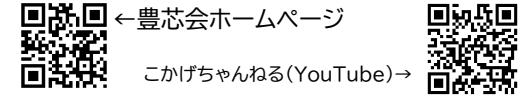
地域生活支援センターこかげ
〒170-0005豊島区南大塚3-32-9-4階
TEL 090-7273-5080 FAX 03-5958-2096

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 2026年 3月号

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



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、ままたらない世の中を
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げ
南大塚3-32-9 西島ビル4階
13:00-18:00
休憩所(ヨガなほリラックス空間)

[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)

[sub stage]
南大塚2丁目児童遊園(予定)
南大塚2-36-3
16:00-17:00
曲芸なほ多数プログラムあり!
※雨天中止

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

暮らしのきずなを考える会 開催報告

2月の考える会は16名の参加者が集まりました。自己紹介では「寒さ対策」を参加者で共有しました。また今回は、「暮らしのきずなを考える会」にどのような思いで参加しているのか、どのような場であってほしいかについても話し合いました。参加者からは、「勉強の場として活用している」「いろいろな立場の人と集まれる良い機会だと思う」「机を囲んで話す形式もよいのではないか」「感想を述べる時間を設けてほしい」など、会への思いや工夫のアイデアが寄せられました。

※3月・4月は年度末・始めで会はお休みです。次回は来年度の5月を予定しています。

3月30日(月) こかげシネマ 16:00~18:00



今月の上映作品は、こかげオープンスペースにて投票を行います。今回は3作品の中からお選びいただきます。作品の詳細については、こかげ掲示板をご覧ください。皆様のご参加・ご投票を心よりお待ちしております。

こかげコラム《みんなの日常編》

私は就労しています。継続のためにセルフケアに努めています。よく眠るようにする、サプリメントを飲むなどを継続しています。人間関係においてはアンガーマネジメントやアサーティブコミュニケーション、認知行動療法などを勉強し自分が陥ってしまう悩みについて自己理解を深めました。休日は趣味に没頭することで仕事から完全に離れて楽しく過ごすように気をつけています。音楽を聴くことはおすすめで楽しくなります。

提供：A氏(仮名)



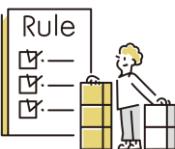
How to save money in daily life and establish the rules of it 日常生活でお金を節約し、ルールを確立する方法

私は日々の生活で節約を意識しています。このコラムでは節約術の1つ『買い物をあえて先延ばしにすること』を紹介します。

欲しい物が思い浮かんだ時、まず購入を遅らせてみることで、その商品が「一時的な欲求(Want)」なのか、「本当に必要(Need)」なのか明確になります。時間が経過しても必要性が消えないものだけ購入することで、不要な出費を減らすことに繋がります。

『先延ばしする』という行動は決して怠惰ではなく、戦術的・戦略的な撤退に近い行為であり、家計を守る前向きな防衛策だと考えています。支払いを遅らせることで現金を手元に残し、より良い代替品の発見や、修理費・医療費などの急な支出にも対応しやすくなります。また、感情の高ぶりによる衝動買いを防ぎ、冷静にコストパフォーマンスを判断できる点も大きな利点です。「やるべきことを先延ばしにする」のは優柔不断ではなく、納得のいく買い物をするための立派な資産管理スキルです。

提供：大塚健彦氏



3月の活動予定 ピックアップ

先着5名まで!!

3月5日(木) みんなで学ぼう!! 異文化体験 16時00分~17時00分

見学をさせていただく日本イスラーム文化センターが運営する『マスジド大塚』は1999年に大塚で建てられました。マスジドとはアラビア語でイスラーム教徒の礼拝所という意味で、英語ではモスクと言います。日本との文化の違いや礼拝所などを見学し、みんなで学びを深めていきます。



3月12日(木) 大人の塗り絵をやってみよう!! <終日開催>

当日は特別企画として、大人の塗り絵!?を楽しみたいと思います。活動の詳細は追ってオープンスペースにチラシを掲示いたします。



3月23日(月) 健康クラブ(仮)~ゆりちゃんの健康学習会~ 17時30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。第2回目の「ゆりちゃんの健康学習会」。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)

3月27日(金) 夕食会 17時30分~18時30分

先着10名
参加費:500円

長らく待望のグループ活動『夕食会』をお試しとして再開します!! 『夕食会』では、同法人のハートランドひだまりが販売をしているお弁当を注文し、こかげオープンスペースにて会食をします。お味噌汁を飲む会と似ていますが、みんなと一緒に食事をした方、楽しく食事をしたい方、ぜひ参加をご検討ください!! 今回はお試しとしての開催なので、今後日時や回数など皆さまのご意見を踏まえながら、『夕食会』を開催できればと思います。

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。23日締め切り!!
電話番号:03-5958-1990 (平日 13時00分~18時00分)



編集後記

2月も終わりを迎え、徐々に外も暖かくなる過ごしやすい季節になりましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか?こかげも大塚に移転して間もなく3年目となります。大塚のこかげも徐々に馴染み始めた方がいらっしやると嬉しく思います。