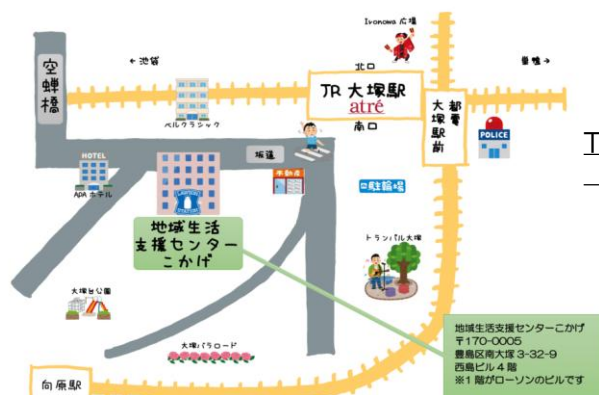


10月

日	月	火	水	木	金	土
				1 ストレッチャーズ 16:00～16:30 ※動きやすい服装で お越しください。	2	3 閉所
4 日曜開所 11時～16時 コスモス茶話会 14:00～ 参加費:100円	5 お味噌汁を 飲む会 17:30～18:30 参加費:50円 ※無くなり次第終了	6 談談こかげ 14:00～15:00	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 お声掛けください	9 スヌーズレン 16:00～17:00 夕食会 17:30～ 参加費:500円 5日(月)締切!!	10 閉所
11 閉所	12 閉所 スポーツの日	13 はたらくとーく 17:00～18:00 参加費:50円	14 16時で 閉所 暮らしのきずな を考える会 17:30～19:00	15 ストレッチャーズ 16:00～16:30 ※動きやすい服装で お越しください。	16 パソコン教室 (入門) 17:00～18:00 13日(火)締切!! 申し込みはお電話か オープンスペース掲示板 のチラシまで!!	17 閉所
18 閉所	19 こかげミラクル マジシャン部 16:00～17:00	20 申し込みはお電話か オープンスペース 掲示板のチラシまで!!	21 ことばを繋ぐ 語りの会 14:30～15:30 認知症の親族との 付き合い方、 吹き矢の体験など を企画!!	22 はじめての 健康麻雀 15:00～17:00	23	24 電話相談 11時～13時 土曜開所 13時～16時
25 閉所	26 予約必須 Majiでカラオケ 行く5秒前 16:00～18:00 参加費:600円 22日(木)締切!!	27 予約必須 パソコン教室 (入門) 17:00～18:00 23日(金)締切!!	28 こかげWalker 14:00～15:00 16時で閉所	29 創作びよりびより 14:30～16:00	30 Halloween Night 17:00～18:00	31 

ハロウィン飾り付け期間 26日～30日まで



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 03-5958-1990(事務用) FAX 03-5958-2096
090-7273-5080(電話相談)

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 10月号



〒170-0005豊島区南大塚3-32-9-4階

TEL 03-5958-1990(事務用)
090-7273-5080(電話相談)
FAX 03-5958-2096



←豊芯会ホームページ

こかげちゃんねる(YouTube)→



今月の注目グループ!!

10月9日(金) スヌーズレン

16:00～17:00

今回のスヌーズレンでは、皆さんからリクエストをいただいた「ラベンダーの香り」を使用します！ラベンダーには、心身を深くリラックスさせて良質な睡眠をサポートする効果や、抗菌・肌荒れケアなど体に優しいメリットがたくさんあります。

相談室では、見渡す限りのラベンダー畑をイメージした爽やかな風の音や鳥のさえずりのBGMが流れます。最近、寝不足を感じている方も、五感で自然を感じながら心地よい癒しの空間を体験してみてください。

10月19日(月) こかげミラクルマジシャン部 16:00～17:00

みなさま、こかげにミラクルいちきという専属マジシャンがいることをご存じでしょうか。なんとこのたび、ミラクルいちきによるマジック教室の開催が決定しました！

すぐにできる簡単なマジックを2つレクチャーします。「何か新しいことをやってみたい」「人と交流するツールがほしい」「ちょっと自信をつけたい」、そんな方におすすめです。ぜひお気軽に、あなたもレッツミラクル！



※トランプを使用するマジックがあります。もしお家にトランプがありましたらご持参ください。こかげからの貸し出しも可能です。

10月30日(金) Halloween Night

17:00～18:00

10月はハロウィンの月！そこで、仮装をしてお菓子を食べるパーティーを開催します。(一日早いですが)あなたも『おかしな夜』をいっしょに楽しみませんか？

※ハロウィンの飾り付けを26日(月)から行う予定です。



談談こかけ

9月2日(水)に「談談こかけ」を開催しました。今回は8名の方が参加し、9月1日の「防災の日」にちなんで、「防災」をテーマに話し合いました。

こかけで地震が起きた際の第一避難所が「大塚台公園」であることを確認したほか、非常階段やはしご、ヘルメット、消火器の場所もみんなで確認しました。また、緊急地震速報の必要性についても話し合いました。「音にびくりはするけど、鳴ると意識をするよね」「1秒でも早く行動に移せる。その1秒が命にかかわる」など、さまざまな意見が出ました。

今回の話し合いを通して、いざというときに落ち着いて行動できるよう、日頃から防災について考え、備えておくことの大切さを改めて感じました。これからも定期的に防災について話し合う機会を作っていきたいですね。

お味噌汁を飲む会

9月4日(金)に開催いたしました。約4か月ぶりの開催となった今回は、11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、小松菜、エノキ、油揚げでした。

久しぶりの開催ということもあり、参加された皆さんとの会話も弾み、和やかな会となりました。

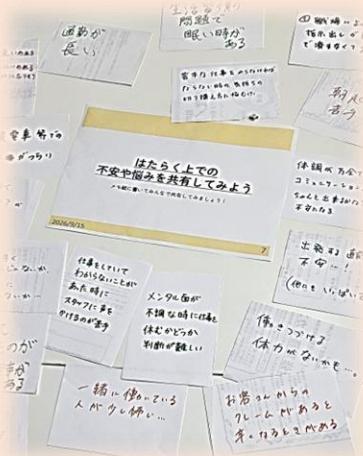
ご参加いただいた皆さま、ありがとうございました。



はたらくとーく

毎月恒例となった「はたらくとーく」、9月は15日(火)に開催し、9名の方が参加されました。お菓子を食べながら「はたらく」について話す会です。

今回扱ったのは、「はたらく上での不安や悩みを共有してみよう」というテーマです。人間関係、通勤の大変さ、体調が悪い時のこと、自信の無さ、などさまざまな悩みが出ました。共感し合う場面があったり、考えのヒントを与えあう場面があったりと盛り上がり、参加者にとって日々の気持ちを話せて楽しい時間になったようです。



創作びよびよ

9月はモールでとんぼを作りました。皆さんが思い思いに作ったカラフルなとんぼが夕暮れの絵から出て飛んでいます。しばらく飾ってあるのでご覧になりたい方はこかけへどうぞ！



秋といえば…

私は子供の頃から秋が少し苦手です。

スポーツの秋⇒ 昔は運動会の季節でした。走るのが苦手で憂鬱で、いつもビリが決まり。

涼しさの秋⇒ 何を着て良いのかわかりません。外出先で着てきたものが暑かったり寒かったりで「あれを着てくればよかった」と後悔することもしばしば。

食欲の秋⇒ サンマが好きですが、ここ数年温暖化のせいか魚コーナーのサンマは“あれはサヨリ？”と思うほど細くて値段が高いですね。昨年までイベント的に一回は食べてきましたが、今年は手が出そうもありません。

でも、実りの秋です。暑い夏を乗り越えて、農家の皆さんが丹精込めてくださった野菜や果物。海、山の自然の恵みををありがたくいただきたいと思います。



編集後記

シルバーウィーク中、換気扇が動かず、管理会社に頼んで業者のお兄さんに見に来てもらいました。

ところが、業者のお兄さんが換気扇のひもを引っ張ったところ、換気扇はガシャンッと音を立てて問題なく動きはじめました。「あっ、動きましたね」私はお兄さんに苦笑いをしました。どうやら私のひもを引っ張る力が足りなかっただけのようなのでした。