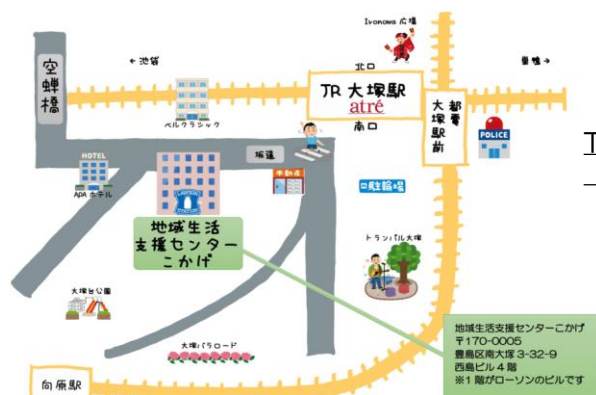


8月

日	月	火	水	木	金	土
						1 閉所
2 日曜開所 11時～16時 コスモス茶話会 14:00～ 参加費:100円	3	4 手品を見られる時間 14:00～14:10 17:00～17:10	5 16時で閉所	6	7 談談こかげ 14:00～15:00	8 閉所
9 閉所 これまで通りカラオケ歌広場で開催します	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 7日(金)締切!!	11 閉所 山の日	12 16時で閉所	13 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	14 実習生企画のグループ活動 16:00～17:00	15 閉所 締切日以降のキャンセルはキャンセル料が発生します
16 閉所 	17 ～つるっとおいしく～こかげで夏そうめん 17:30頃～ ※参加費200円	18 予約必須 パソコン教室（入門） 17:00～18:00 14日(金)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!!	19 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!! 16時で閉所	20 創作びよりびより 17:00～18:30	21 予約必須 夕食会 17:30～ 参加費：500円 17日(月)締切!!	22 電話相談 11時～13時 土曜開所 13時～16時
23 閉所	24 トラブル安心隊 14:00～15:00	25 はたらくとーく 17:00～18:00 参加費：50円	26 談談こかげ 14:00～15:00 16時で閉所	27 はじめての健康麻雀 15:00～17:00	28 予約必須 パソコン教室（入門） 17:00～18:00 24日(月)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!!	29 
30 閉所	31 ストレッチャーズ 14:00～14:30 ※動きやすい服装でお越しください。					



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 8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)→



巻頭言



楽しすぎて夏！

暑い日が続いていますね。こかげスタッフが夏の好きなものをご紹介します。皆さんが楽しい夏を過ごせますように。

夏と言えばスイカ

夏の楽しみの一つはスイカを食べることです。暑さが増す中、品種改良なのか、スイカの甘さも高くなっているように感じています。私の自宅近くのスーパーは物価高騰もあり、特売日以外はとても買えません。ところが自転車を走らせる程度の距離にあるスーパーは値段も手ごろでスイカも大きいのです。私は8分の1に切られたスイカの前で個々の大きさを見比べ、候補を2つに絞り、手に持って買うものを決定します。自分の手計は優秀だと感じています(笑)。それを家族と2日間に分けて食べます。一日の終わりにホッとした甘さと冷たさは明日への気力を与えてくれます。

かちわり氷とセミ

かちわり氷をご存じですか？かつて野球場や縁日でよく売られていました。今はコンビニで手に入るようになりました。「アイスボックス」です。このままでも美味しいのですが、飲み物に入れられるのが良い！ほんのり甘味がほしい時にピッタリです。そして夏といえばセミ！情緒あるひぐらし、変わった鳴き方のつくつくぼうしも好きですが、自分の推しはあぶらぜみです。とにかく顔がかわいい。昆虫界で一番かわいいと勝手に思っています。ひぐらし＝役者、つくつくぼうし＝芸人、あぶらぜみ＝アイドルという個人的な印象です。他にいたかな…？

夏野菜パワー

夏は少し苦手ですが、夏野菜は大好きです。夏野菜といえば、トマトやキュウリ、ナス、トウモロコシ、枝豆など、色鮮やかな野菜が思い浮かびます。最近は無水カレー作りにハマっていて、旬の夏野菜をたっぷり入れて楽しんでいます。野菜から出る水分だけで作るカレーは、うまみが凝縮されていて、暑い夏でもついつい食べたくなります。旬の野菜をおいしく取り入れながら、今年の夏も元気に過ごしたいと思います。



7月のこかげの様子

創作びよりびよりを開催しました！

7月は七夕飾りと短冊を作り、本物の竹に飾り付けました。こかげ便り7月号に載っていた飾りの意味や短冊の色の意味を考えながら作ってくれた方も多く、なんと14名もの方がご参加くださいました。

スヌーズレンを実施しました！

スヌーズレンとは光や香り、音、触感などの心地よい刺激を組み合わせ心身のリラックスを促す取り組みです。



当日は相談室の証明を落とし、虹色に光るアロマディフューザーや装飾用の電球を使って柔らかな光の空間をつくりました。

香りにはヒノキのアロマを使用し、音楽にはモーツァルトを流しました。また、触覚を楽しんでいただけるよう、さまざまな形のスクイズもご用意しました。こうした要素を組み合わせ、ゆったりと過ごせる環境を整えました。

約10人の方が15分ずつ体験され、「緊張がほぐれた」「光がきれいだった」「別の香りでも試してみたい」「とてもリラックスできた」など、多くの感想をいただきました。

今後は2～3ヶ月に1回ほど、香りなどの要素を変えながら実施する予定です。まだ体験されていない方や興味のある方は、ぜひ次の機会に参加してみてください。

今月の注目グループ!!

創作びよりびより 8月20日(木) 17:00～18:30



こかげの利用者さんからいただいたアイデアをもとに、「箱折り」を行います！

17:00～18:00:箱につけるデコレーション作成

18:00～18:30:箱作成

当日は、利用者さんにコツを教えていただきながら、新聞紙や画用紙を使って、ゴミ入れや小物入れなどの実用的な箱を作ります。

身近な素材を活用した、環境にもやさしいリサイクル雑貨づくりに挑戦してみませんか？ぜひお気軽にご参加ください！

～こかげコラム～

元々、色々何かをやる事が好きで、いつも手が空いていると作業をしている。やっている事は気まぐれで、その時の気分によりけり。

高度なことは出来ないから、折り紙やイラスト、ぬり絵かな。その中で長く続けているのは「イラスト」だ。

高校生の頃に「漫画家になりたい」と冗談で思っていたくらい。

小学校から高校1年まで漫画を描いていた影響でイラストも始めた。当初はかわいいイラストレーターさんの真似をしていたが、今はほぼオリジナルである(素材は少し参考になっている)。

これが概ね好評なので自分でもホッとしているところだ。

ただもう少しレベルは上げたいとも考えているから、よりよいイラストに出来たらいいかな。

提供:のん太

ディズニー映画「実写版アラジン」のススメ。アラジンと言えば魔法のランプ・空飛ぶじゅうたんなど思い浮かべる人が多いかもしれません。

実写版アラジンを観て印象に残っていることは「スピーチュレス」という曲です。ジャスミンが歌うのですがとてもいい曲です。

あとはジャスミンが連れているライオンが可愛いです。アラジンが連れているお猿さんもいろいろな場面で活躍するのですがリアルに動いてすごいなと思いました。

ディズニー最新作ではモアナが実写化するのでそれを観るのが楽しみです。

提供:A氏(仮名)

【お知らせ】

・8月3日(月)～8月19日(水)の間で、精神保健福祉士の実習生が1名入ります。今年度も、時期によってこかげに複数の実習生がお越しになる予定です。ご理解、ご協力のほどよろしくお願いいたします。

編集後記

梅雨も明け、いよいよ夏本番ですね。

暑さに負けないよう、こまめな水分補給で元気をチャージしましょう。

つい冷たい飲み物ばかり欲しくなりますが、お腹の冷やしすぎには要注意です。

しっかり食べて、しっかり休んで、夏を楽しみながら乗り切りましょう！