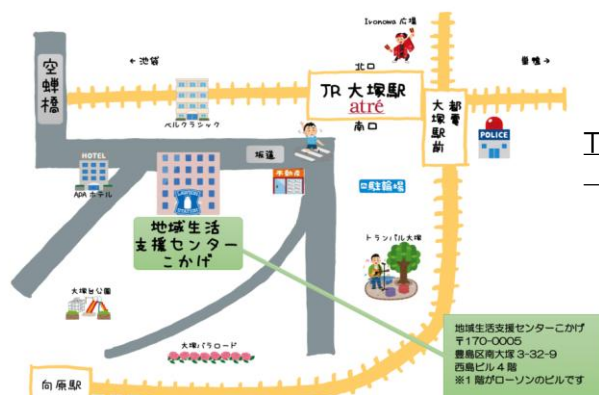


9月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2 談話こかげ 14:00～15:00 16時で閉所	3 関心のある方は お気軽に職員へ お声掛けください	4 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	5 閉所
6 日曜開所 11時～16時 コスモス茶話会 14:00～ 参加費:100円	7 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。	8	9 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	10 ReSTART 定例会 14:00～16:30 夕食会 17:30～ 参加費：500円 4日(金)締切!!	11 締切日以降のキャン セルはキャンセル料が 発生します	12 閉所
13 閉所	14 予約必須 パソコン教室 (入門) 17:00～18:00 10日(木)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!!	15 はたらくとーく 17:00～18:00 参加費：50円	16 16時で閉所	17 創作びよりびより 14:30～16:00	18 スタッフ会議 のため ※電話相談は お休みとなります 16時で閉所	19 閉所
20 閉所	21 閉所 敬老の日	22 閉所 国民の休日	23 閉所 秋分の日	24 はじめての 健康麻雀 15:00～17:00	25 予約必須 パソコン教室 (入門) 17:00～18:00 18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!!	26 電話相談 11時～13時 土曜開所 13時～16時
27 閉所	28 予約必須 こかげ屋カレー 16:00～18:00 参加費：350円 18日(金)締切!!	29 池袋防災館で 防災体験をしよう!! 15:00～17:00 こかげ集合は14:15 現地集合は14:50 交通費は自費となります	30 こかげWalker 14:00～15:00 16時で閉所			



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 9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

防災の日 まめまめコラム

毎年9月1日は「防災の日」です。1960年(昭和35年)に、災害を未然に防ぐとともに、被害を軽減することを目的として制定されました。

防災の日は、地震や津波、高潮などの自然災害に対する防災対策の重要性を、みなさんに知ってもらうための日です。

なぜ9月1日なの？

1923年(大正12年)9月1日に「関東大震災」が発生したことが、大きなきっかけとなっています。また、9月は台風シーズンを迎える時期でもあるため、地震だけでなく、台風や大雨など、さまざまな自然災害への備えを見直す大切な機会となっています。

さらに、毎年8月30日から9月5日までの1週間は「防災週間」とされています。期間中は、全国各地で防災訓練や講演会、展示会など、さまざまな防災に関する取り組みが行われます。

この機会に、「もしものとき」に備えて、非常持ち出し袋の中身や避難場所、身近な人との連絡方法などを確認してみましょう。

今月の注目グループ!!



9月29日(火) 池袋防災館で防災体験をしよう!! 15:00～17:00

こかげでも「防災の日」にちなんで、池袋防災館へ行きます!

当日は、地震・消火・煙などの体験を通して、災害が起きたときにどのように行動すればよいのかを、実際に体験しながら学びます。

「もしものとき」に落ち着いて行動できるよう、防災について学び、日頃からできる備えについて考える機会にしたいと思います。

いつ起こるかわからない災害に備えるためにも、実際の体験を通して、楽しく防災について学んでみませんか?

「もしものとき」に備える大切な機会となりますので、ぜひ皆さんご参加ください!!

7・8月の こかげの様子

ストレッチャーズ 始まりました！

7月27日(月)、初めての「ストレッチャーズ」を開催しました！
ストレッチャーズは、動画を見ながら体操・ストレッチ・筋トレなどを行う新プログラムです。今回は、前半は座った姿勢で、後半は立って、全6種類の運動に取り組みました。

最初は見学されていた利用者さんも、少しずつ参加されるようになり、職員も一緒に参加し、みんなで気持ちよく汗を流しました!!
「ちょっと運動してみようかな」という方も、ぜひお気軽にご参加ください♪

次回 9/7(月)14:00～15:00

動きやすい服装でどうぞ。水分、タオルを忘れずに～



談話こかげ 開催報告

8月7日(金)開催いたしました。この日は武蔵野大学の学生さんが見学に来られており、一緒に参加をしてくださいました。

テーマは「生きていてよかったと感じるときはどんなとき？」を話し合いました。例えば「折り紙をしているとき」「サウナで整っている時」「クーラーが直で当たっているとき」「帰り道に鼻歌を歌っているとき」などがありました。一人ひとり違いますが、「夢中になれるとき」「無になっているとき」「我慢からの解放のとき」「ちいさなご褒美があるとき」「癒しを感じたとき」というカテゴリーに分けられるかもねと共有をしました。共有することで、何気なく過ぎていた日常の中で「よかった」と感じる瞬間が増えるかもしれません。

あなたの「生きていてよかったと感じるとき」はどんなときでしょうか。ぜひ周りの方と共有をしてみてください。

次回 9月2日(水) 14:00～15:00

トラブル安心隊 報告

8月24日(月)14時00分～15時00分に、「悪質商法対策と見守りのポイント」として豊島区消費生活センターの方々に出張講座をしていただきました。

いわゆる詐欺について質疑応答を含めて学びを深めました。被害状況や、詐欺の種類、暮らしの中での困りごと、クーリングオフ制度について、クイズ形式にしてお話をさせていただきました。個人的には、怪しいと思ったらスクリーンショットや書類を保管しておくことで身を守れるということで、行動に移そうと思いました。

参加者からも「ネットが進化していて怖い」「勉強になりました」と声があり、今後定期的開催をすることで、日ごろから意識ができるといいなと思っております。皆様からも「こんな勉強がしたい」ということがありましたら、職員までお声がけください。

こかげWalker 巣鴨に行ってきました！

少し前になりますが、ウォーキング企画「こかげWalker」を7月1日(水)に開催し、巣鴨地蔵通商店街に行ってきました。合計4人で、商店街をおしゃべりしながら楽しくお散歩しました。「とげぬき地蔵尊」にお参りし、その後目指した場所は、商店街の奥にあるという「すがもんのおしり」です。見つけるのに少し手間取ったものの、無事にたどりつき、すがもんのおしりをみんなで撫でてきました。なんでも、すがもんのおしりに触れると恋が実るのだそう。何か良いことがあるといいですね。

さて、8月は真夏なので開催しませんでした。9月30日(水)にこかげWalkerをまた開催することになりました。行き先は、今後談話こかげ等でみなさんの意見をつのって決める予定です。

次回 9/30(水)14:00～15:00



すがもんのおしり

今月の注目グループ!!

9月4日(金) お味噌汁を飲む会 17:30～18:30 ※参加費50円

しばらくお休みしていた「お味噌汁を飲む会」、約4ヶ月ぶりに開催します！

具材は、当日までのお楽しみ。

どんなお味噌汁になるか、ぜひ楽しみにしててくださいね。

ホッと一息つきたい方、誰かと一緒に楽しく食事をしたい方、ちょっとおしゃべりしたい方など、どなたでも大歓迎です。

温かいお味噌汁を囲みながら、みんなでゆっくり過ごしませんか？

申し込みは不要ですので、どうぞお気軽にお立ち寄りください。



編集後記

先日、電気料金の支払いを30日ほど先延ばしにしてしまった結果、電気が強制解約になりました。そのまま3日間、電気の無い生活を送りました。辛かったです。社会は厳しいのだと学びました。みなさんも先延ばしにはお気を付けいただければと思います。なお、その3日間は電気が使えず夜ふかしができなくなったことで、体調が良くなりました。