



# 10月の予定表



日	月 12:00~19:30	火 13:30~17:30	水 12:00~17:30	木 休館日	金 12:00~19:30	土 10:00~17:30
						1 ランチ会 10:30~
2	3 パソコン教室 14:00~ <b>夕食サービス</b>	4	5 SST・ 当事者研究 14:00~	6 <b>休館日</b>	7 メンバー ミーティング 16:30~ <b>夕食サービス</b>	8 フラワー グループ 15:00~
9	10 <b>体育の日</b> <b>休館日</b>	11	12 <b>臨時休館日</b>	13 <b>休館日</b>	14 エンゲリング (園芸の輪)~ こうじやファ- ム~ 15:30~ <b>夕食サービス</b>	15 アート 13:30~
16	17 ※スポーツ 12:30~ (こうじやセンタ-) <b>夕食サービス</b>	18	19 アクセサリ- 作り 15:00~	20 <b>休館日</b>	21 フラワー グループ 15:00~ <b>夕食サービス</b>	22 就労グループ ミーティング (生活センター 第2集会室) 18:30~ 【登録制】
23	24 パソコン教室 14:00~ メンバー ミーティング 16:30~ 生活福祉相談 (常数さん) 18:30~ <b>夕食サービス</b>	25	26 お茶会 15:00~	27 <b>休館日</b>	28 生活相談 (松本さん) 19:00~ <b>※夕食サービスは お休みです。</b>	29
30	31 <b>夕食サービス</b>					

※スポーツプログラムを始める前にこうじやセンターにて12:30からスポーツプログラムのミーティングを行います。スポーツプログラムに参加される方は、ミーティングから参加して下さい。

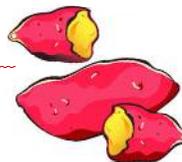
## 10月夕食サービスメニュー

- |                         |                    |
|-------------------------|--------------------|
| 3日(月) しょうが焼き            | 7日(金) アジフライとポテトサラダ |
| 14日(金) マーボー豆腐           | 17日(月) 魚と秋野菜の南蛮漬け  |
| 21日(金) 親子丼              | 24日(月) サバの塩焼きと肉じゃが |
| 31日(月) とり肉入りけんちん汁と柿の酢の物 |                    |

\* 夕食サービスは、1食350円です。食事時間は17:30から19:00の間をお願いします。

\* 当日16:30までに予約して下さい。(電話予約可)

\* 16:30以降のキャンセルにはキャンセル料(350円)がかかります。



# こうじやだより

## 10月号



H28.10.1 発行

編集・発行  
〒144-0033 大田区東糀谷 1-14-14  
社会福祉法人プシケおおた  
こうじや生活支援センター  
Tel 03-5705-0738 (相談用)  
03-5705-0744 (事務用)

ようやく少し秋の気配を感じられる頃になりました。それでもまだ暑さを感じる日があったり、急に涼しくなったりと、季節の変わり目にあたりますので、風邪などには気をつけましょう。秋といえば、食欲の秋・読書の秋・スポーツの秋と、いろいろ浮かんでいきますね。皆さんのやりたいことができる秋になるようにと願っています。

## 大田区しょうがい者の日のつどい

「大田区しょうがい者の日のつどい」が、10月16日(日)10:00~15:15に大田区総合体育館で開催されます。今年はパラリンピック競技紹介・体験コーナー、ユニバーサルスポーツ体験コーナー、テツ and トモお笑いライブ、大道芸、福祉車両の展示、模擬店、福祉の店(区内各施設の自主生産品販売等)などがあります。入場料は無料です。こうじやセンター内にもポスター・チラシを掲示してありますので、詳しくはそちらもご確認ください。



## 糀谷地区防災訓練のお知らせ



今年も11月上旬に、糀谷地区防災訓練が東糀谷防災公園にて行われる予定です。いざという時でも落ち着いて行動できるように、皆さんも一緒に参加しませんか? 詳しい日程が決まりましたら、またお知らせいたします。

## 閉館日のお知らせ

10月12日(水)は、法人会議のため休館となります。ご不便をおかけしますが、ご了承ください。





# ～エンゲージング(園芸の輪)～こうじやファーム

7月に1階花壇に、なすと唐辛子を植えました。プランターには、万願寺とうがらし、大葉、パセリ、ミント、さつまいもを育てています。そろそろさつまいもの収穫が来そうです。

みかんも大きく育っていますよ。

下半期(10月～3月)のやりたいこと!

ジャガイモ、株、人参、はつか大根などを植え育て、みんなで食べたい。

これからも一緒に野菜などを育て食べましょう。

活動日 10月14日(金) 15:30～

皆さん是非ご参加ください。



## 今月の投稿

今回は「プラバン」作りをしてみました。皆さんの作った作品が、とても可愛らしくきれいでびっくりしました。始めて作ることに戸惑いや好奇心で一杯でしたが、先輩方の親切なアドバイスで「安心」の時間が、矢の様に過ぎ去りました。出来上がった自作品は、不器用で大ざっぱな私の性格にそっくりだったので、思わず、「アハハハ」と笑ってしまいました。でも、それは大切な創作品です。「売り物」にはなりません、これから先、なにかに行き詰った時、当時は甦らせ、前進していけるお守りになると確信しています。又、そんな自分でも、そっと取り出してほめてあげることにしようと考えています。ある日の午後、時と場を共有して下さった職員の方達、そして大切な仲間達に改めて親愛の気持ちと心からの感謝を申し上げて御報告をさせていただきます。これからもどうぞよろしく。

ササキヨリコ

私は不可能を可能にすることが好きです

信念を持って体当たりすれば必ず可能になります。

もうだめだとあきらめないこと。

そこに人間の強さがあります。

以前私は不可能を可能にしたことがあります。

最近、不可能を可能にしました。

みなさんもあきらめないで、がんばってください。

きっと良いことがありますよ!

MARI



ぶれずに、ひたむきに堂々とわが道をいく

S. MASAO



# メンバーミーティングの報告



## 1・パソコンの利用について

①パソコンを5分使っても、15分使っても20分休憩は困る。《投書箱》⇒10分程度の途中休憩であれば継続利用をしても良いのではないかと。(本来は休憩が30分で話し合っている。)

②パソコンの利用は以前の方が良い。《投書箱》⇒10月までお試しをしてミーティングで話す。

※その他、2時間の利用は長いとの意見も聞かれたが、10月までお試しをしてミーティングで話す。

## 2・夕食サービスの回数を増やしてほしい

①夕食サービスを増やしてほしい。(月金以外の曜日) 《投書箱》⇒夕食会等の検討はどうか?

※開所時間を長くして欲しい。(家が暑いのでここで食事をしたいから。)

## 3・プログラムについて

①メンバーミーティングの回数は?⇒2回が適切だと思う。

②スポーツは月に2回くらいやってほしい。

③その他、10月からのプログラムについて

- ・スポーツ★体育館が取れにくいので、曜日や時間の変更も考える。
- ・エンゲージング★カブやジャガイモを植えます。サツマイモの収穫をする。苺は実るかな?
- ・アート★あけぼの展出品作品作り。(絵画・プラバン他)
- ・アクセサリーづくり★レジンでアクセサリーを作ります。作った作品は1つ100円で持ち帰れる。(ペンダント・イヤリング・髪留め等)
- ・フラワーグループ★みんなで簡単なお菓子作り等をして食べながら話すのもたまにはいいかな。
- ・お茶会★ホットケーキやクラッカーにトッピングをしてお茶をするのも楽しいかも。
- ・当事者研究・SST★テーマを決めて開催。

※プログラムの前の自己紹介や前置きが長すぎて嫌になると言う意見もある。

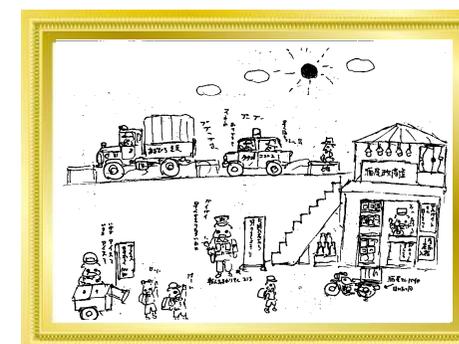
10月は7日・24日 16:30～今後のセンターのプログラムや運営についてのメンバーミーティングを行いますので、一緒に話しましょう。(投書箱を利用された方は是非ご意見をきかせてください。)



## 芸術の秋



動物たちの食生活



まちのふうけい

新倉