



# 3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 休館日	2 夕食サービス	3
4	5 メンバーミーティング 16:30~ 夕食サービス	6	7 SST・当事者研究 14:00~	8 休館日	9 ※2 スポーツ 13:00~ (糀谷文化センター) 夕食サービス	10 フラワーグループ (女性のお話し会) 15:00~
11	12 夕食会17:30~ お弁当を買ってきて一緒に食べましょう。豚汁を100円で提供します♪ ★豚汁を食べる方は16:00までに申し込んでください。参加費は100円です。 夕食サービスお休み	13 語ろう会 15:00~	14 アクセサリ作り 15:00~ ★プレスレットを作ります。	15 休館日	16 夕食サービス	17 ランチ会 10:30~ ★メニューが決まり次第ポスター等でお知らせします。
18	19 パソコン教室 14:00~ 各時間2名まで(予約制) 夕食サービス	20 ※1 パンの日 14:00~ ・レーズンバターロール ・ベーコンチーズコーンマヨパンを作ります。	21 春の の 日 休館日	22 休館日	23 エンゲリング(園芸の輪)~こうじやファーム~ 14:00~ 生活相談(松本さん) 19:00~ 夕食サービス	24 アート 13:30~ 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
25	26 生活福祉相談(常数さん) 18:30~ 夕食サービス	27 フラワーグループ(女性のお話し会) 15:00~	28 お茶会 15:00~	29 休館日	30 メンバーミーティング 16:30~ 夕食サービス	31 お花見(大森南1丁目公園にて) 11:00 センター出発

※1 パンの日に参加される方は14時までに集合してください。遅れて参加される場合は14時までにご連絡ください(電話可)  
 ※2 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13:00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。

## 3月夕食サービスメニュー

2日(金)ちらし寿司

9日(金)アジフライ

19日(月)ズリ大根

26日(月)イワシの大葉焼

5日(月)カレーライス

16日(金)八宝菜

23日(金)天ぷら定食

30日(金)麻婆豆腐とシュウマイ

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

\*当日16:30までに予約してください。(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

## 3月号



H30.3.1 発行

編集・発行  
 〒144-0033 大田区東糀谷 1-14-14  
 社会福祉法人ブシケおおた  
 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)

3月に入り、梅の花が咲いているのをあちらこちらで見かけます。少しずつ春が近づいてきているのを感じますね。まだまだ寒い日もあり、体調を崩しやすい季節です。そんな時には、梅干しをつぶしながらお湯を飲む「梅湯」は、簡単なドリンクながら、喉の痛み、冷え症の改善、胃腸炎の改善など、様々な効果が期待できるそうです。梅干しに含まれるクエン酸には疲労回復や自律神経の乱れを整えるという効果もあるそうです。皆さんに合った体調管理法で三寒四温の時期を乗り切りましょう。

## 防災訓練を実施しました

2月2日に防災訓練を行いました。今回は蒲田消防空港分署の方にも来て頂き、水消火器を使用するの消火訓練や、防災についての助言をしてもらいました。当日参加できなかった方で避難経路や消火器の位置の確認がしたいという方がいれば職員までお声かけください。参加者の方から感想をいただきました。



初めて参加しました。火事の時にはエレベーターの前の扉が閉まるのが知れて良かったです。

消防署の方から聞いた避難も大事だが、その状況に応じてその場に留まるという判断もあるというお話しが印象的でした。

## 節分祭&豆まき

2月3日に子安八幡神社の節分祭に利用者さんと一緒に行ってきました。また、その後センターで数名の利用者さんと豆まきもしました！



なかなか取れなかったけど、50円玉を拾えたので良かった。押されてびっくりしたけど楽しかったです。

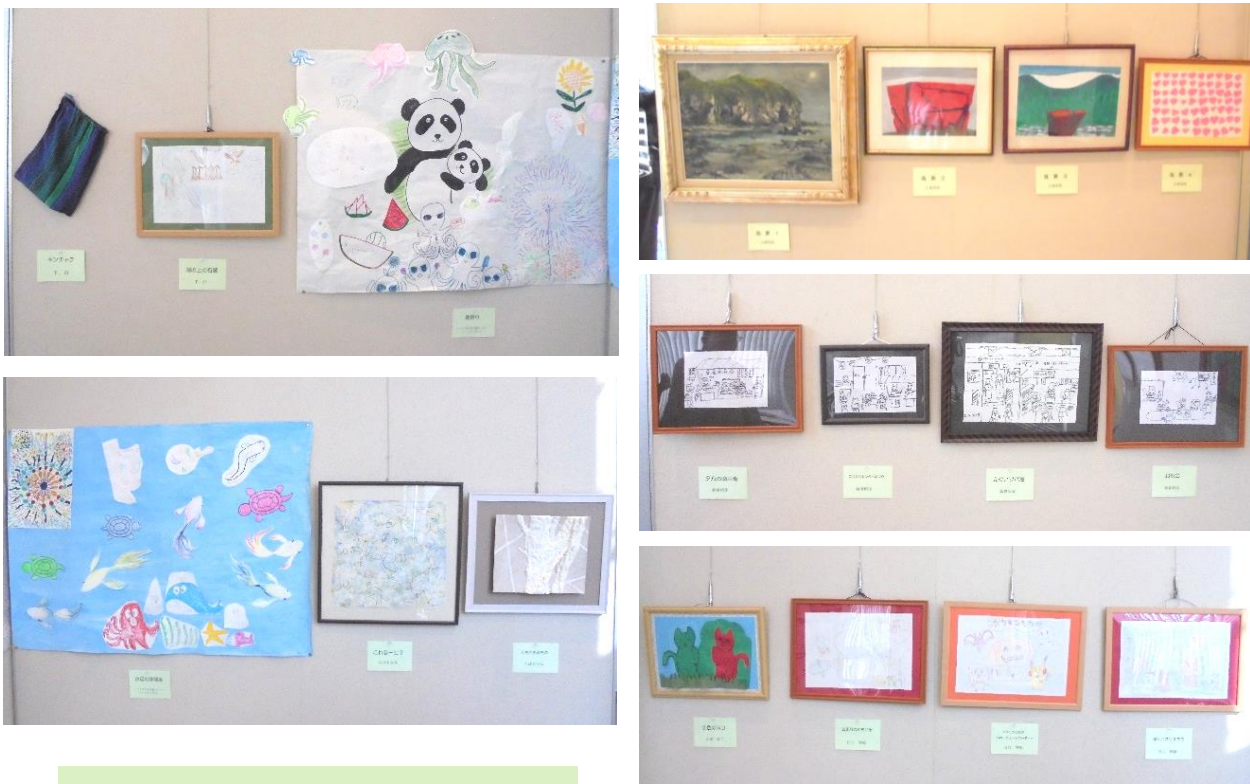
二瓶





# 心の、あけぼの展

2月20日(火)から25日(日)まで、大田文化の森にて第十回「心の、あけぼの展」が開催されました。センターでは24日(土)にメンバーさんと一緒に見学に行きました。天気も良く、ちょっと寄り道して梅を見たり、見学の後はお茶したり、楽しい時間を過ごすことができました。



春が近い事を感じる暖かい陽射しの中、のんびりと自転車で会場へ。作品をゆっくり観て、休憩・談笑・寄り道。いつもと違う場所へ行くと、気分も変わるし、会話も自然と弾みますね。来年も足を運べたらと思います。 M



## クラフト部を開催します。

新プログラム、クラフト部を来年度から開催します。第1弾は消しゴム判子を作ります。その他のクラフトについてはメンバーミーティングで、皆さんと話し合っ決めていきたいと思っています。

消しゴム判子作り：5月19日(土)13時30分～

先着5名 ※参加を希望される方は職員までお声掛けください。材料費が100円かかります。4月以降募集いたします。

## メンバーミーティングの報告

2月のメンバーミーティングは9日に9名、16日の臨時メンバーミーティングは10名の方が参加されました。

○レクの日には四季を感じるプログラムを行っていきたくと話しました。プログラムの新しい名前も募集しています。

○語ろう会のテーマを決めました。「語ろう会を振り返ろう会」というテーマで2月の語ろう会を行いました。今後の語ろう会について、曜日を変えてみる、参加する職員を持ち回りにしてみる、聞くだけの参加でもいいのでは、テーマを大まかに決めて告知してみてもいいかな、意見が出ました。

○水曜日の夕食サービスを復活させてほしい、火曜日の開所時間を延長してほしい、という意見がありました。法人の会議でも相談しながら、皆さんと相談して検討していきたいと思っています。

○ランチ会について、メニューを事前に決めて告知してみてもいいかなという意見が出ました。3月5日(月)のミーティングで決定し、お知らせします。

○スポーツについて、途中参加もできるようにやり方を工夫してみてもいいかなという意見が出ました。引き続きスポーツのミーティングやメンバーミーティングで話し合って行きましょう。

○フリースペースの物の整理や、レイアウトを変えてみるでもいいかなという意見が出ました。引き続き話し合っていきます。

○意見箱より：

- ・新しい卓球ラケットが欲しい。
  - ・夕食サービスの献立の希望メニュー。→4月以降のメニューの参考にします。
- ★その他、ミーティングの詳細は3階にある議事録をご覧ください。

## お花見ランチ会

3月31日(土)にお花見ランチ会を行います。センターを11時に出発して、大森南1丁目公園でお花見を行います。ぜひご参加ください。

※会費はありません。お弁当、飲み物、お菓子など、各自で購入してください。

※雨天の場合：お花見は4月7日(土)に行きます。3月31日(土)は各自お弁当を買ってセンターで一緒にランチを食べる予定なので、雨天の場合もご参加ください。

## 夕食会のお知らせ

3月12日(月)17時30分から夕食会を行います。今回は豚汁を作る予定です。費用は100円です。お弁当を持ち寄って、あたたかい豚汁を皆さんと一緒に食べましょう。豚汁を申し込む方は当日の16時までに受付にてお申し込みください。電話予約も可能です。



## 今月の投稿

「手話サークルについて」

耳の聞こえない人の為に手話を習ってみませんか  
自分のことも大事ですが人の為に役立つことも大事だと思います  
病気に負けないでがんばりましょう。  
やる気のある方は福田までお願いします。

