



11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 夕食サービス	2 おおたフェスタ (平和島周辺) へ行きます 11:00~センター 出発
3	4 文化の日 休館日	5 アクセサリ- 作り 15:00~	6 SST・ 当事者研究 14:00~	7 休館日	8 パソコン教室 14:00~ 各時間4名まで (予約制) 夕食サービス	9 ランチ会 10:30~ エンゲリング (園芸の輪)~こ うじやファーム~ 15:00~
10	11 手話サークル ※自主企画 14:30~ メンバー ミーティング 16:30~ 夕食サービス	12	13 臨時休館日 ※事務処理の ため休館日と させていた だきます	14 休館日	15 夕食サービス	16
17 防災訓練 8:45~セン ター出発 参加者は前日ま でに職員にお声 掛けください	18 生活福祉相談 (常数さん) 18:30~ 夕食サービス	19 アート 14:00~	20 フラワー グループ (女性のお話会) 15:00~	21 休館日	22 ※夕食サービスは お休みです。	23 11月23日は 勤労感謝の日 休館日
24	25 パソコン教室 14:00~ 各時間4名 まで(予約制) 夕食サービス	26 臨時休館日 ※事務処理の ため休館日と させていた だきます	27 お茶会 15:00~	28 休館日	29 ※スポーツ (糀谷文化センター) 13:00~ メンバー ミーティング 15:30~ (16:30~はクリ スマス会について) 生活相談 (松本さん) 19:00~ 夕食サービス	30 アクセサリ-作 り 15:00~ 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

※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時からと体育館にて14時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、ミーティングからご参加ください

11月夕食サービスメニュー



- 1日(金) 天ぷら
- 11日(月) ぶり大根
- 18日(月) コロッケ
- 29日(金) 鮭のチャンチャン焼き
- 8日(金) 麻婆豆腐
- 15日(金) 鶏の照り焼き丼
- 25日(月) クリームシチュー



***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

11月号



R1. 11. 1 発行

編集・発行
〒144-0033 大田区東糀谷 1-14-14
社会福祉法人プンケおおた
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)

美味しいもの沢山の秋ですが、秋に実る栗には、ビタミン C・B1・B2・食物繊維・葉酸など様々な栄養素が含まれており、かなり美容効果が期待できるそうです。特にビタミン B1・B2 はニキビや肌荒れに効果的で、女性には嬉しい成分が入っていますし、体を温めると共に胃腸や腎を強くする、滋養強壮や、食物繊維が便秘改善に働きます。また、糖質をエネルギーに変える働きがあり、ダイエット効果もあるそうです。

つつい食べすぎる秋にはうれしい食材ですね。

旬の食材は栄養のピークにその食べ物を頂くという事なので、美味しく、栄養価も高いです。季節の物を美味しく食べて、秋の夜長を楽しみましょう。



ハロウィン子供お茶会の報告

10月19日のハロウィン子供お茶会には7人のお子様と保護者の方4名が参加をして下さり、お茶会とプラバン作りを楽しみました。素敵な作品を自分用、プレゼント用に作られていました。



芋ご飯の夕食会

10月25日(金)に、こうじや生活支援センターで栽培したサツマイモで、サツマイモご飯と豚汁を作り夕食会をしました。

あいにくの雨で芋ほりへの参加はなかったものの、小さいながらも美味しいサツマイモが少しだけ出来ており、それを使った夕食会に5名の方が参加をしてくださいました。

「ご飯がちょっと柔らかかった。」という感想も聞かれましたが、雨の中ご来所いただいた皆さんと一緒にテーブルを囲み、美味しい時間を過ごしました。サツマイモはもう一株あり、再度芋ほりをします。今後、告知しますのでご参加ください。





『羽田空港 空の日フェスティバル 2019』



9月28日(土)に羽田空港で開催された『空の日フェスティバル 2019』に行ってきました。イベントが盛りだくさんで、クイズや天気の仕事の体験コーナー、車椅子バスケの体験に参加をしたり、ダンスの見学などとても楽しい一日となりました。今後も楽しそうなイベントを探して一緒に参加しましょう♪

車椅子バスケの体験をしました。見事シュートが決まりました！



空弁も美味しかったです♪



第39回障がい者の日のつどい



10月20日(日)に大田区総合体育館にて『第39回障がい者の日のつどい』が開催されました。こうじや生活支援センターでは家族会であるつばさ会の皆様が出店されているブースの一角をお借りして、プログラムで作成しているレジンアクセサリや小物雑貨を販売しました。当日はたくさんの方でにぎわい、販売したアクセサリも大好評でした。お子様からは「私もこういうのを作りたいな」という声も聞かれました。参加して下さった皆様、ありがとうございました。



おおたフェスタのお知らせ

11月2日(土)に開催される『OTA ふれあいフェスタ』へお出かけしましょう。模擬店やみこしパレード、緑あふれる広場を使ったイベントなど様々な催し物が楽しめるようです。一緒に楽しくお出かけしましょう。

10:55 センター集合

11:00 センター出発(どこかで昼食)

クリスマス会のお知らせ

今年もメンバーの皆さんと話し合いをし、クリスマス会を開催することになりました。楽しいクリスマス会とするために、メンバーの皆さんと一緒にミーティングをもちます。ご参加をお待ちしています。



クリスマス会ミーティング: 11月29日(金) 16:30

クリスマス会: 12月21日(土)

メンバーミーティングの報告

10月4日(金)のミーティングは11名、10月21日(月)のミーティングは8名の方にご参加いただきました。

- 毎月生活福祉相談に来ていただいている常数さんを講師にお迎えして、生活保護について学ぶ会を2月頃に行いたいと考えています。
- 12月下旬に家族会と交流をして一緒にクリスマス用のアクセサリ作りをします。
- クリスマス会は12月21日(土)に開催します。
- クリスマス会に向けて、11月29日に通常ミーティングを15:30~16:30、クリスマスミーティングを16:30~17:30で行います。
- 意見箱に個人名を記入しないようにしてください。個人あてのご意見はとりあげかねます。
- 月・金の2階のフリースペース利用について、夕食サービス中以外は利用可能です。
- フリースペースで過ごすにあたって、初めて来所した方が、また来たくするために大事なこととして、マナーについて意見交換をしました。
- ゴミの捨て方について、お弁当の残り汁は三角コーナーに捨ててからゴミ箱に入れてください。
- 閉館のチェックは職員と利用者さんが一緒にできるように取り組んでいきましょう。ご協力をお願いします。
- 来年1月に毎年恒例のもちつきイベントを行います。

意見箱より

- こうじやセンターのオリジナルTシャツを作りたい。⇒デザインを募集し、どのようなTシャツを作るか、今後ミーティングで話し合っていきます。
- 漢方の本が欲しい。⇒2階に精神薬の本があり、漢方のことも載っています。ほかにもいろいろな書籍が2階にあるので、確認してください。このような本が欲しいとのご意見、情報があれば購入の検討をします。

南晴病院でこうじやセンターの紹介をします

11月22日(金)に南晴病院に入院されている方々に、退院後少しでも安心して地域で暮らせるように、こうじやセンターがどのような施設で、どのように利用できるかを紹介します。

今後の予定として

11月1日(金) 15時~資料作成

11月15日(金) 15時~リハーサルを行う予定です。

日頃センターを利用して入院中の皆様へ伝えたいことなどご意見をお聞かせください。

アートプログラムのお知らせ



11月19日(火)のアートプログラムでは、あけぼの展に向けて作品を作ります。絵画や詩、書など壁に展示できるものなら出展できるので、自分の作ったものをたくさんの方に見てもらいたいという方は、ぜひ参加ください。

※自宅にある作品の出品も可能です。