

11月の予定表

日	月 12:00~17:30	火 休館日	水 12:00~17:30	木 休館日	金 12:00~17:30	土 休館日
		1 ※電話相談のみ 13:30~17:30	2 メンバーミーティング 14:00~15:00	3 休館日	4	5 ※電話相談のみ 13:30~17:30
6	7	8 ※電話相談のみ 13:30~17:30	9 会議のため フリースペース 13:00~	10 休館日	11	12 開所日 音楽の流れる時間 +音楽紹介 14:00~15:00
13	14 手話サークル 14:00~15:00	15 ※電話相談のみ 13:30~17:30	16 レジンアクセサリ 第一部 15:00~ 第二部 16:00~	17 休館日	18 園芸 14:00~15:00	19 ※電話相談のみ 13:30~17:30 就労グループミーティング 17:30~19:00
20	21 生活福祉相談 (常数さん) 14:00~15:00	22 予約相談日 ※要予約 12:00~17:30	23 祝日 	24 休館日	25 生活相談 (松本さん) 18:30~19:30	26 開所日 メンバーミーティング 14:00~15:00 音楽の流れる時間 +自由練習 15:30~16:30
27	28 ウォーキング 14:00~	29 ※電話相談のみ 13:30~17:30	30 SST 14:00~15:00			

- ※1 電話相談につきましては月・金 13:30~19:30、火・水・土 13:30~17:30。開所・閉所にかかわらず行っております。
- ※2 11月の土曜日開所日は12日・26日です。
- ※3 9日(水)は会議のため、13:00から開所となります
- ※4 16日(水)のレジンアクセサリに参加されたい方は予約をお願いします。各4名ずつです。

こうじやだより



11月号



R4 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)
Fax 03-3742-3648 (事務用)

11月になり、冬の使者「木枯らし」がやってきます。その名の通り、吹くたびに葉を落とし、まるで木を枯らしてしまうように見えることからそう呼ばれています。日々寒さが増すなかで、本格的な冬に向け準備を始める時期。衣類や寝具のみならず、暖房器具もそろそろ準備しておきたいですね。

レジンアクセサリ・SSTのプログラムを再開します。

11月からレジンアクセサリのプログラムを再開します。

レジンアクセサリは、レジんでアクセサリを作り、1つお持ち帰りごとに100円お支払いを頂いています。クリスマスのアクセサリができるご用意もございます。

参加については、1回目、2回目、それぞれ4名のご利用となっております。ご予約をお願いします。

SST・当事者研究では日頃困っていることをみんなで一緒に考えて、それぞれがアイデアを出し合い、生活しやすくなるように練習をするプログラムです。お悩みのある方もない方もご参加ください。



メンバーミーティングのご参加ください。

10月より、2階限定で食事を、飲み物は、2、3階で行えるようになりました。11月のメンバーミーティングで、今後の飲食や、プログラムについても話し合います。後半はクリスマス会についても話をしますので、ぜひご参加ください。

こうじやセンターでハロウィンをしました。



ハロウィンリースはメンバーの山本美穂さんが作ってくれました。



花壇では夏頃に植えたピーマンが、たくさん実っています。メンバーさんにお持ち帰りいただいて、料理にした時の写真をいただきました！

11月のエンゲージングにて冬期の野菜の苗を植えようと計画中です。



肉巻き：ちようど家に有ったカラーピーマンと一緒に豚肉の薄切りで巻きました。3色で綺麗。軽く塩・こしょうして焼き、酒と醤油で蒸し焼きにしました。

肉野菜炒め：肉も野菜（ピーマン、キャベツ、もやし、きくらげ）も沢山食べられました。美味しかったです。

-M, N-

音楽の流れる時間

11月も土曜開所日に音楽の流れる時間を行います。音楽の流れる時間では、引き続き演奏者を募集しております。音楽紹介の時間にもお持ち込みいただいたCDなどで音楽を流せますので、ぜひお持ち込みください。

手話サークル

手話サークルに参加した方から感想をいただきました。
「初めて参加しました。生まれて初めて手話の歌をやりました。とても楽しかったです。ありがとうございました。」
「手話のプログラムに久々に参加しました。心温まる音楽だったり楽しかったです」

コラムコーナー こうじや横丁

自分の決意

11月になり30歳を迎え、新たな目標を立てた。

「自分の陰的思考を自ら創らないこと」である。

要は自分のマイナスになることを自分から引き寄せない、作らないことだ。

今までこのことにより、精神的苦痛を味わってきた。

これからは悩んでも仕方ないことは悩まない。

この目標は達成するという事はないかもしれないが、目標に掲げる事により自分の心を昂ぶらせるために決めたことである。

まずはメンタル面を安定させることが大事。

無駄なことに神経を使うのは勿体ない。

そう自分に言い聞かせて生きている。

精神的疲労は寝ても取れないし、引きずってしまう。

ならその要因から離れる、或いは打ち消す程の精神力を持っていないと私は生きていけないと危機を感じた。

「周りは周り」「自分は自分」と割り切って考える。

この一年は改めて自分を磨いていける年にしたい。

長くなりましたが、これが自分の決意です。

無理のない範囲で精進したいと思います。

T.0ji



10月のメンバーミーティングは5日(水)3名、15日(土)12名の方が参加されました。

<意見箱から>

○9月21日のミーティングに参加していて、利用者全員が意見を言いやすい状況にした方が良いと思いました。⇒会議のやり方を考えていく、誰かの意見を否定しない、意見を言わなくても良い雰囲気を作る等の意見が出ました。今後のミーティングでどのような場なら話しやすいか考えていくことになりました。

<議題>

○糀谷地区のウォークラリーの告知チラシを作りました。11月23日(水)~12月11日(日)です。台紙は届いたらセンターに置きます。

○冷水器は倉庫にしまった方が良いのでは?⇒段ボールや袋に入れて片づけます。

○10月29日(土)に行うハロウィンの話しをしました。ミーティング後にお菓子の買い出しと飾り付けをしました。ポスターを貼って、当日は子ども達にお菓子をマジックハンドで取ってもらいます。

○クリスマス会の話ししました。次回のメンバーミーティングの後半でクリスマス会のことを話します。

熱弁や マンガの世界 夜長かな	秋の雨 木々にも静かに 昏れてゆく	赤信号 空いっぱい の 罫雲	犬散歩 光る首輪に 秋の雨
-----------------------	-------------------------	-------------------------	---------------------

今月の投稿

かすみ草 さん



実習生さんご挨拶

支援センターの皆様

1カ月間の短い実習期間でしたが、大変お世話になりました。

皆様とお会いした時期はとても暑い時期でした。初日はとても緊張しましたが、温かく迎えてくださり、穏やかな雰囲気に包まれながら実習を終えることができました。汗をかきながら皆さんと花壇の植物への水やり、人生ゲーム、ウノなどのカードゲームや卓球、手話のプログラムでは覚えにくいところを教えていただきながら何度も歌って練習したり、ミーティングに参加させていただいたりと同じ時間を共有させていただきました。居心地の良いフリースペースはこれまで皆さん自身で作上げてきた素敵な場所でした。また、日常生活上のお話などを話していただき、これから支援者になるために大切な視点をたくさん教えていただき学ばせていただきました。本当にありがとうございました。

これから寒くなりますが、皆様どうぞお体に気を付けてお過ごしください。

お礼と感謝の気持ちを込めて。

首都医校 安永 久留美