

## 5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 12:00~17:30
	1	2 ※電話相談のみ 13:30~17:30	3	4 みざり。日 休館日	5 * <b>C</b> ***********************************	6
7	8 手話サークル 1 4:00~	9 地域相談日 10:00~12:00 予約相談日 13:00~17:30	10 メンバーミーティ ング 14:00~ おまつり実行委員 募集ポスター作り 15:00~	休館日	12	13 ラジオ体操 13:30~ 音楽が流れる時間+ 音楽紹介 14:00~
14	15	16 ※電話相談のみ 13:30~17:30	17 13:00開所 (会議のため) SST・当事者研究 14:00~	休館日	19 〜エンゲーリング (園芸の輪)〜 こうじやファーム 14:00〜	14:00~
21	22 生活福祉相談 (常数さん) 14:00~	23 ※電話相談のみ 13:30~17:30	24 レジンアクセサリ ー(要予約・各時間 4名) 15:00~ 16:00~		26 生活相談 (松本さん) 18:30~	27 ラジオ体操 13:30~ 音楽が流れている 時間+音楽紹介 14:00~
28	29	30 ※電話相談のみ 13:30~17:30	31 閉所 (法人会議のため) ※電話相談もお休 みです			

#### ជីពងិកស្ងងទីពនិកស្ងងទីពងិកស្ងងទីពសិកស្ងងទីពនិ ដូចស្ងងស្ងងស្ងងស្ងងស្ងងស្ងងស្ងង

- ※1 電話相談については月・金  $13:30\sim19:30$ 、火・水・土  $13:30\sim17:30$ 、開所・閉所かかわらず行っております。
- ※2 17 日は会議のため 13 時開所となります。
- ※3 31日は法人会議のためフリースペースならびに電話相談はお休みとなります。
- ※4 24日のレジンアクセサリーは事前予約制になっております。各時間 4名まで、受付または電話でご予約ください。作成したアクセサリーをお持ち帰りの場合は材料費 100円を頂戴しております。
- ※5 音楽が流れる時間の後に月1回実施していました。自由練習はご希望があればその都度設定致します。

# こうじやだより



#### 5月号

R5年5月 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)

5月はゴールデンウイークのお休みを使ってのイベント、お祭りも多い季節ですが、気温の変動も激しく、割と 体調を崩す方の多い季節だと聞きます。

立春から88日目、5月上旬のお茶が一番おいしいと言われますがお茶以外にも、アスパラガス、春キャベツ、タケノコ、メロン、キウイ、夏ミカン、鰹、真鯛、鯵と旬の野菜や果物、お魚がいっぱいです。最近は季節に関係なく何でも手に入りますが、その時期に旬の野菜や魚などを食べることが、免疫力を高めたり、抵抗力をつけたりと、丈夫な身体作りにつながります。

旬のものは太陽と大地から最高の恵みを受けて育っているため、生命力が強く、栄養価も高く、安価に手に入る 事が多いので、たくさん食べたいと思います。皆さんは何がお好きですか?



#### フラワーグループ再開のお知らせ



お休みをしていたフラワーグループを新型コロナ感染に留意しながら再開します。 女性同士のお話会なので、気兼ねなくご参加いただき、楽しくお話が出来ればと思っています。

#### ゴールデンウィークの閉所のお知らせ



今年度もゴールデンウイークは皆さんのご理解を頂き、カレンダー通り閉所をいたします。 4月29日(十)

5月3日(水)/5日(金)

皆様にはご不便をおかけいたしますが、ご理解とご協力いただきありがとうございます。



#### 松本さんを囲んで座談会

4月15日(土)に東邦大学大森病院のワーカー松本さんを囲んで座談会を行いました。

話は家族の介護の事や、自分の健康の事、そのために気を付けている事など皆さんと沢山のお話、貴重なご意見を聞くことが出来て楽しかったです。

食事や水分の摂取について、腸は大事、体を動かす大切さ、睡眠の大事さなど多くの意見が聞けました。

- 9月には松本さんの勉強会と質疑応答を行いたいと思っています。
  - 家族が病気やけがの時はどうしよう。
  - ・自分自身が健康をどう維持していくか。
  - 病院の当たり前について。

などの話をしていただきますのでお楽しみに。

#### メンバーミーティング

・夏のおまつりについて

食事はなし・飲み物は OK にする。

やりたいこと候補:当事者発表・ビンゴ・落語・子ども会・よろず相談会・アクセサリー

販売・作業所おみやげ販売・外での音楽演奏 ⇒5 月中に決めるこ

とに

※おまつり実行委員募集のポスター作り:5/10(水)のメンバーミーティング後に行います。

・センターの整備について

図書や使っていない食器棚の整理などを皆で協力して行いたいと思っています。 日程については5月のメンバーミーティングで決定します。

#### ICT 講座(パソコン教室)

地域講師の小野寺さんに教えていただきな がら、3月末に行ったお花見ウォーキング のポスターを皆で作りました。



#### エンゲーリング

育てているジャガイモが生い茂り、花も 咲きました。来月頃には収穫できるものが ありそうです。また、寄付いただいたアサ ガオの種を、夏に向けてプランターに植え ました。





#### アクセサリー・クラフト

4月のレジンアクセサリー作りは計4名 の方に参加いただきました。メンバーさん の中には、ご家族連れだって参加してくだ さる方もいました。事前予約制ですが、空 き状況によっては飛び入りでの参加できま すので職員に確認をお願いします。



## 今月の投稿

私はまだ、就労経験がありませんが、これから仕事を通して新たな価値観を見つけていきたいと思います。

最後にはなりましたが、関係機関の皆様に感謝の意を

それを知らない限り、

大人にはなれないと思います。

最後は、仕事をしていることだと思いました。

お金の大切さ。

働くことの大切さ

共に歩んでいきたいと思います。

これから、

ですが、時たま堰が溢れたように感情が爆発して、怒ったり、

泣いたりしてしまいます

病気と向き合

メンタル面を強くしていくために、お薬を忘れずに飲み、きちんと病院に行き、

それに気を付けながら過ごしています 私がそれを出来ているかというと、

五分五分だと思います。

普段は物腰柔らかに

敵を作らず味方を作る

それが大切だと思いました。





ながティアラさん

ど んぐり K

博多からただ歌手になり たいと出てき 博多出 身 0 含者

が

た

\*

淚 が出て止まらなかっ

た私とは対象的 き 洗 大切に 錬 され してきた氷川 た姿になっ

### こがや横丁



Μさん

先ず思い浮かんだイメージ、それは自立をしていることでした。物理的、 次に思い浮かんだのは、 私はそれが未だできていませんが、これから色々な事が決まっていく中で達成していきたいと思います。 している。それがひとつ、 「大人」になるということ 私は、四月十二日で二十一歳になりました。そこで、 大人という定義は人それぞれだと思うので、 落ち着いていることでした。 私のイメージする大人というものです ・Kさん 私の考える大人のイメ 物腰柔らかに、 「大人とは何か」それを考えてみることにしました。

精神的、

他にも色々な面で自立

コラムコーナー