

10月の予定表

日	月 12:00~19:30	火 休館日	水 12:00~17:30	木 休館日	金 12:00~19:30	土 10:00~17:30
		1 ※電話相談のみ 13:30~17:30 	2	3 休館日	4 ハロウィン飾りつけ 14:00~15:00	5 フリースペース 閉所日 きょうだい会 16:00~17:30
6	7 メンバーミーティング 14:00~15:30	8 地域相談日 10:00~12:00 予約相談日 13:00~17:30	9 SST・当事者研究 14:00~15:00 ハロウィン買物 15:00~	10 休館日	11 レジンアクセサリ- (要予約・各時間4名) 15:00~ 16:00~	12 ランチ会 10:30~13:00 トーンチャイム+音楽紹介 14:00~ ラジオ体操 15:00~
13	14  スポーツの日	15 ※電話相談のみ 13:30~17:30 	16 フリースペース 13時開所 ハロウィン袋詰め 14:00~	17 休館日	18 ~エンゲージリング (園芸の輪) ~ 14:00~ ※花壇を耕して野菜を植えます 生活福祉相談(常数さん) 14:00~16:00	19 ハロウィン 13:00~15:00 就労グループミーティング 17:30~
20	21 手話サークル 14:00~15:00 フラワーグループ(イノベーションセンターへおでかけ) 15:00~17:30	22 ※電話相談のみ 13:30~17:30	23	24 休館日	25 メンバーミーティング 14:00~15:30 生活相談(松本さん) 18:30~19:30	26 アート (あけぼの展に向けて作品を作ります) 13:30~
27	28 お菓子作り 14:00~ お茶会 15:00~	29 ※電話相談のみ 13:30~17:30	30 ウォーキング(散歩) 14:00~	31 休館日		

- ※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。フリースペースの開所・閉所にかかわらず行っております。
- ※2 5日(土)はフリースペース閉所日となっております。
- ※3 16日(水)の開所時間は13:00となります。
- ※4 18日(金)の生活福祉相談ならびに25日(金)の生活相談は事前予約制となっております。受付または電話でご予約ください。
- ※5 レジンアクセサリ-は事前予約制となっております。受付または電話でご予約ください。
- ※6 フラワーグループはお出かけプログラムになります。各自交通費往復 300円をご用意ください。また、足湯に行く予定ですのでタオルのご用意もお願いします。

こうじやだより

10月号



2024.10.1 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)

今年も夏の暑さがようやく和らぎ、秋の涼しさを感じられるようになってきました。東洋医学では、体に入って病気を引き起こす気を「邪気」と呼びます。秋は乾燥を引き起こす「燥邪」(そうじゃ)の季節です。体を潤す食材として、この季節に食べると良い物は白ごま、牛乳、チーズ、小松菜、豚肉、卵などです。
美味しい食材を摂り入れて、夏の疲れを癒しながらこれから寒くなる冬に向けて体を整えていく準備をしていきませんか。

松本さんとの勉強会のお知らせ

生活相談に来てくださっている、東邦大学大森病院のワーカーの松本さんを囲んで勉強会を行います。
勉強会のテーマを募集していますので、こんなことを聞きたい、一緒に考えてもらいたいということがありましたら、職員までお声がけください。当日のご参加をお待ちしています。
日時:11月16日(土)14:00~16:00 こうじやセンター3階

子どもハロウィンを行います

今年も地域交流プログラムとして、子どもハロウィンを行いたいと思います。今年はどうなふうにお菓子を配るか、どのようなイベントを行うのか等、10月のメンバーミーティングで話し合いをしていきたいと思っておりますので、興味のある方はぜひご参加ください。
ハロウィン当日、イベントは2階を使います。お食事は13時までお願いいたします。
飾りつけ:10月4日(金)14:00~
お菓子購入:10月9日(水)15:00~
お菓子袋詰め:10月16日(水)14:00~
子どもハロウィン:10月19日(土)13:00~



常数さんとの勉強会を開催しました

9月21日(土)に生活福祉相談で来てくださっている常数さんを囲んで勉強会を開催しました。
詳しくは2面をご覧くださいませ。

フラワーグループでお出かけをします

10月21日(月)のフラワーグループでは羽田イノベーションシティにお出かけします。15:00にこうじやセンターに集合し、京急線に乗って向かいます。参加する方は往復交通費 300円と、足湯用のタオルをご準備ください。

常数さんの学習会を開催しました

9月21日(土)14時より、「生活福祉相談」でいつもおいでいただいている常数さんの学習会を開催いたしました。今回のテーマは「住まい」。大田区建築調整課「知っておこう！お部屋さがしのヒント！」を資料に、家探しの準備、入居時の助成制度、住み続けるための心得など実用的な内容を講義していただきました。参加者からも多くの質問が寄せられました。一人暮らしをしている方の「緊急通報サービス」や「高齢者見守りキーホルダー」、社会福祉協議会の「ほほえみ相談」など、今後使ってみようかという情報をいただきました。当日の資料を用意しておりますので、職員にお声かけください。

お菓子作り・お茶会

お菓子作りでは、白玉フルーツポンチを作りました。

「白玉粉で団子を作って美味しかったです」

「1人でなくみんなで作って楽しくておいしかったです」

「お茶会でおいしくいただきました。お話ものんびりできてよかったです」

「はじめて参加しました」

「モチモチで美味しかったです」

など感想をいただきました。



ランチ会

9月のランチ会では、焼き鳥丼を作りました。

「300円なら安い！長ネギは家に置いておくと便利かも」

「お買い物も上手にできて、デザートも付けたのでうれしい」

など感想をいただきました。

ランチ会は10月は12日に開催しますので、ぜひご参加ください。



トーンチャイムの演奏を楽しんでいます

9月14日(土)トーンチャイムの演奏をしました。8名の方の参加がありました。夏のお祭りで披露した「きらきらぼし」「チューリップ」に加え、「森の音楽家」「ジングルベル」にチャレンジしました。当日、初めて参加した方もいましたが、中々の完成度が高い演奏になりました。参加者から今月開催予定のハロウィン企画で子ども達と共演したいとの声が上がりました。また、12月のクリスマス会でクリスマスソングを披露したいとの意見も出ました。未体験の方の参加もお待ちしております。原則第2土曜日の午後2時からです。

9月メンバーミーティング

意見箱より

① 10月から自立支援医療の利用で、薬がジェネリックに切り替わるのか等かかる費用などにも疑問がある。

→勉強会を開くか、松本さんの勉強会の際に聞いてみるといいかもしれません

② 体を動かす系のプログラム、何ができるだろう？

・ラジオ体操を現在行っている。センターには卓球台、ヨガマット、フリスビーもあったと思う。

・座ってできるストレッチをやりたい。

・区の文化センターを昔は利用していたことがある

・ランチ会のように何をするか当日決めるようなプログラムにしてみたら？ 次回の予定も大枠で決めてしまえるといいかも

→10月後半くらいにまずはウォーキング(散歩)を試みることに。

議題

・松本さんの勉強会のテーマを募集中:現時点では「自立支援医療とジェネリックについて」聞きたいと意見があった。

・善意銀行のアンケート・希望する寄付について:スポーツや芸術の観覧以外にも、普段見られないような場所への見学・催しがあれば行きたい(昔は歌舞伎座の見学とかがあった)。

・2階のプログラム用ロッカーの整理する日を作りたい。

→ハロウィン以降の11月に行う事に。アクセサリ作りやアートなど各プログラムの後に1時間設定してみることに。

・10月のメンバーミーティングで、本人がいないところでしてしまう「噂」について取り扱います。

ハロウィンについて

どんなお菓子がいいか、9/27のメンバーミーティングで話をする。

飾りつけをしたい→10/4(金)、キラキラガーランド(モール)を100均に買いに行く。

昨年と同じく、マジックハンドを使い、外でお菓子つかみをする。ガシャポンには飴と数字カードを入れて置き、マジックハンドに番号をふっておく。

2Fではプラバン作りを行う。13:00～と14:00～の部で2つに分ける。

クリスマスに向けて

クリスマス会のことを今後のメンバーミーティングで話し合っていきます。

何をするか・したいかなど意見を募っていきますので、ぜひミーティングにもご参加ください。