



# 12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	2 南晴病院退院支援 小グループお話し会 14:00~16:00	3 *電話相談のみ 13:30~17:30	4 メンバーミーティ ング 14:00~15:30	5 休館日	6	7 *フリースペ ース閉所日  きょうだい会 16:00~17:30
8	9 手話サークル 14:00~15:00	10 地域相談日 10:00~12:00 地活予約相談 13:00~17:30	11 SST・当事者研究 14:00~15:00	12 休館日	13 レジンアクセサ リー(要予約・各 時間4名) 15:00~ 16:00~	14 アート 13:30~15:00  クリスマス会飾り つけ
15	16 メンバーミーテ ィング 14:00~15:30	17 *電話相談のみ 13:30~17:30	18	19 休館日	20 ~エンゲージ ング(園芸の輪)~ 14:00~15:00	21 トーンチャイム練 習 11:30  クリスマス会準備 12:00~13:00  クリスマス会 13:00~15:00  就労グループミー ティング 17:30~19:00
22	23 生活福祉相談(常 数さん) 14:00~16:00	24 *電話相談のみ 13:30~17:30	25	26 休館日	27 生活相談(松本さ ん) 18:30~19:30	28 おやつ作り:おし るこ準備します 12:00~13:00  大掃除 13:00~15:00  お茶会(おしるこ) 15:00~16:00
29	30	31 大晦日	 <h2>良いお年を</h2>			

- ※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まいります。
- ※2 23日(月)の生活福祉相談ならびに27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。
- ※3 レジンアクセサリー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。
- ※4 年末年始は12月29日~1月3日までお休みとなります。
- ※5 クリスマス会は事前予約制となっております。詳しくは1面のお知らせをご覧ください。

# こうじやだより

## 12月号



2024.12.1 発行

編集・発行  
〒144-0033 大田区東糀谷 1-14-14  
社会福祉法人プシクおおた  
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)

12月に入り、食卓のメニューに鍋が並ぶ日がおおくなりました。最近ではスーパーに行くと色々な味の鍋のつゆが売っていて、次はこの味を試してみようかな、と選ぶのが小さな楽しみとなっています。

日中と夜の寒暖差も大きく、体調に影響ある方も多いと思います。重ね着や温かい食事をとるなど対策をしながら師走を乗り切っていきましょう。



### クリスマス会のお知らせ

クリスマス会は12月21日(土)13:00~15:00開催の予定です。事前申込制で、申込時に参加費として300円をお支払いください。クリスマス会では、トーンチャイムの演奏を行ったり、みんなでケーキを食べる予定です。申込み期間は、12月2日(月)~12月14日(土)17:30までとなります。センター受付にて参加費をお支払いいただき、申し込み受付とさせていただきます。

### 南晴病院退院グループ

12/2(金)14:00~こうじやセンターに南晴病院に入院中の方々が見学にいらっしやいます。こうじやセンターの紹介を交えながら、プログラムの事や地域での生活について話しをするなど、交流をしたいと思っております。みなさまぜひご参加ください。



### 大掃除のお知らせ

12月28日(土)13:00~センターの大掃除を行う予定です。今年1年の汚れをみんなできれいにしましょう。大掃除を終えた後にはおしるこで打ち上げも行います。みなさまぜひご参加ください。

### 年末年始のお休み

年末年始のお休みは、12月29日(日)~1月3日(金)となります。また年明けの開所日、1月4日(土)13:00~は初詣に行きます。年明けの予定については次号でもお知らせいたします。

## ウォークラリーイベント

11月9日（土）

防災公園のウォークラリーイベントに利用者さん4名、ボランティアさんと参加しました。輪投げとボッチャを体験しました。

初めて参加したボッチャは青と赤に分かれて一番初めの投げる白い球の近くに、自分たちの色の球を投げられるかを競います。2度目は要領が分かり、相手の球を弾き飛ばしたりと協議を楽しむことが出来ました。



## いつつのわ幸陽祭参加

11月9日（土）

大田幸陽会館にて行われたお祭りに利用者3名と参加しました。焼きそばやおこわ食べるものも沢山あり楽しめました。

参加した皆さんからの感想です。

- ・気晴らしになり楽しかったです。 風間
- ・幸陽祭に初めて行ってきました。色々なものを食べて楽しかったです。 K
- ・皆で散歩がてら行けて楽しかったです。安くておなか一杯になりました。来年も楽しみです。 E



## 糀谷のまちウォークラリー

11月15日（金）に利用者さん4名と参加してなぞ解きをしました。参加した皆さんから感想です。

- ・景品が何かの為に役立ちます。 M・Y
- ・楽しく回ることが出来ました。つかれた。
- ・散歩が好きなので歩くのも苦にならず、楽しくウォークラリー参加ができ良かったです。 ぼむお
- ・宝湯、糀谷文化センター、に行つて程よく疲れしました。みんなと一緒に行けて良かったです。けいひんもらいました。 古澤孝一



## 変わったこと 変わることに

11月25日（金）に東邦大学医療センター大森病院メディカルソーシャルワーカー松本幸則の勉強会に、利用者4名が参加してお話を伺いました。

ジェネリックの話は初耳だったので勉強になりました。 ぼむお

大変よかった ためになった 田尻隆勝

※マイナンバーカード、保険証の仕組みが分かりやすかった。これからの保険の仕組みもわかった。

ありがとうございました。 とうほうのほうから

※当日の資料はお渡しできますので、お声をかけてください



## メンバーミーティングの報告



11月のメンバーミーティングは8日（金）8名参加、18日（月）6名の方が参加されました。

### <意見箱>

- ・3階の（新聞の）チラシを持って行く人がいる。チラシは共有物なので写真を撮るかコピーをして欲しい。⇒クーポンが入っていた場合等どうするのか、次回の議題で話すことになりました。
- ・クリスマスのリボンを100円ショップでいつ買うか？⇒クリスマス会の議題のときに話します。

### <南晴病院の退院支援グループのこと>

- ・南晴病院の退院支援グループが12月2日（月）14時に来られます。センターのことや普段の生活のことを話します。今までの写真を使って、資料を作る予定なので、11月25日15時から皆さんと一緒に確認をします。説明もメンバーさんからお願いします。当日はお話しの他、トーンチャイムもします。

### <クリスマス会のこと>

- ・クリスマスツリーの飾り付け、11月27日（水）14時。3階の飾り付け、12月14日（土）
- ・予約期間は12月2日（月）～14日（土）、参加費300円を予約時にお支払い。
- ・クリスマス会は12月21日13時からです。
- ・買い物はケーキ、シャンメリー（4～5本）、ジュース（4～5本）、ビンゴの景品、お菓子を購入予定です。
- ・クリスマス会に何をするのか等、12月のメンバーミーティングで話し合っていきますので、興味のある方はご参加ください。

## 防災訓練に参加しました

11月17日（日）、利用者みなさんと東糀谷一・二丁目町会防災訓練に参加しました。9時の防災無線での「訓練開始」アナウンスでまず東糀谷一丁目児童公園に避難。ここが一次避難場所になります。そして、町会みなさんと東糀谷一・二丁目町会会館に移動。他から避難して来た方たちと合流。水消火器を使った消火訓練、AEDを使った心肺蘇生の訓練を体験しました。消防隊員から東日本大震災時、多くの死傷者が出た大川小学校と被害者が少なかった隣の門脇小学校を例に引いて、普段から防災意識を高めておくことが大切とお話がありました。門脇小学校では地震が起きたらまず裏山に避難することを徹底していたそうです。今月のメンバーミーティングの中でご報告する予定です。

### 実習生さんからのご挨拶

あっという間の16日間でした。快く受け入れて下さり、優しく接して下さいました。感謝の気持ちで一杯です。

こうじや生活支援センターの皆さまが私の原点です。“初心忘れず”経験を積んで行きたいと思っております。どうぞお体には気を付けてお過ごし下さい。本当にありがとうございました。

高崎医療福祉カレッジ 北山 真紀