



3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	3 ひな祭り	4 ※電話相談のみ 13:30~17:30 	5	6 休館日	7 メンバーミーティング 14:00~15:30	8 音楽+音楽紹介 14:00~15:00 ラジオ体操 15:00~15:15 音楽練習 15:30~16:30
9	10 手話サークル 14:00~15:00 フラワーグループ 15:00~16:00	11 地域相談日 10:00~12:00 予約相談日 13:00~17:30	12 13時開所 SST・当事者研究 14:00~15:30 ~妄想・幻聴 仁義なき戦い~	13 休館日	14 お菓子作り※4 (アップルパイ) 14:00~15:30	15 ランチ会※4 (おにぎり+豚汁) 10:30~13:30 就労グループ ミーティング 17:30~19:00
16	17 生活福祉相談 (常数さん)※2 14:00~16:00	18 ※電話相談のみ 13:30~17:30 	19 メンバーミーティング 14:00~15:30	20 休館日 春分の日	21 エンゲージング 14:00~15:00	22 アート 13:30~15:00 パソコン初級教室 15:00~16:00
23	24	25 ※電話相談のみ 13:30~17:30 	26 お茶会※4 15:00~16:00	27 休館日	28 レジンアクセサリー (要予約・各時間4名)※3 15:00~17:00 生活相談 (松本さん)※2 18:30~19:30	29
30	31 お花見 12:30~14:30 防災公園に行きます 	4/1 ※電話相談のみ 13:30~17:30	4/2 辞令交付のため 閉所 休館日	4/3	4/4	4/5

- ※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 17日(月)の生活福祉相談、28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。1部 15:00~16:00、2部 16:00~17:00となり、作品を持ち帰りたい場合は100円がかかります。
- ※4 お茶会、お菓子作り、ランチ会は実費がかかります。お茶会・お菓子作り100円、ランチ会 300円です。途中参加も可能ですが、その際は当日プログラム開始時間までにご連絡ください。
- ※5 気象や災害等によって大田区に警報が発令された場合は閉所となることがあります。

こうじやだより



3月号

R7・3・1発行

編集・発行
〒144-0033 大田区東糀谷 1-14-14
社会福祉法人ブシケおおた
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)

3月の、月としての呼び方で有名なのは「弥生」ですが、他にも「桜月 花見月 花月 暮春 花咲月 夢見月 桃月 春惜月」等々、色々な呼び名があるようです。桜の季節だけあって、花にちなむものが多いですね。3月20日を夢見月20日なんて言いかえて話してみても面白いかもしれません。混乱のもとになっても責任は取りかねますが。

節分・豆まき



2月3日(月)午後2時より、節分の豆まきを行いました。参加された方より、終に鯛をさす由縁や、豆のまき方は上手でなく下手で行うものなんだよ等、豆知識(節分だけに)を教えてもらったりしながら、利用者さんの作成した鬼のまを目標けて豆まきを行い、楽しく邪気を払い福を呼び込めたと思います。大人になるとなかなか実際に豆まきをすることもなくなってくるので久しぶりに行えて楽しかった等の感想をいただきました。

お花見します！

3/31(月)12:30~14:30にて防災公園へお花見に行きます。センターからブルーシートを持っていきますので、お弁当をそこで食べたい方はご持参ください。(向かう道中で、希望があればコンビニなどにもよります。)



防災訓練のご報告

2月21日(金)、防災訓練を行いました。心肺蘇生法や、消火器の使い方を学び、常備しているヘルメットを組み立て、懐中電灯の設置場所を確認しました。その後、東糀谷一丁目児童公園に避難しました。心肺蘇生については東京消防庁の動画を見ながら、目の前に対象者がいる想定で心臓マッサージをしました。参加者からは「AED(除細動器)の使い方がわかった」「いざとなったらパニックにならないで、冷静に対処することが大切」との声が聞かれました。ご自身のお住まいの1次避難場所がどこか、風水害の影響がどの程度及ぶかなど、ハザードマップで確認しておくなど、引き続き、備えをしていきましょう。



プログラム紹介

おやつ作り 2月14日(金)

バレンタインデーなのでチョコレートを使ったお菓子を作りました。

皆さんからの感想です

- ・思ったよりチョコが濃かったおいしかった。
- ・一人ではなかなかお菓子は作らないけど、みんなでわいわい一緒に作ったから楽しかった。
- ・はじめておかしつくりました。おいしかったです。

レシピが欲しい方は職員までお申し出ください。



皆さんの感想です

- ・醤油をつけなくても酢が丁度よかった。
- ・太巻きを作る機会もなく心配だったが上手くできた。
- ・買物から工夫して、みんなで楽しく作業が出来て良かった。

音楽プログラム

2月22日(土)、音楽プログラムを開きました。冒頭は中島美嘉「雪の華」のピアノ生演奏。久々にピアノの音を楽しみました。続いて、トーンチャイム演奏。新年度も夏のおまつり、ハロウィンでの披露、こどもたちとの共演をめざして、新たに3曲に挑むことを決めました。また、来月以降、「音楽練習」の時間を設定します。「音楽」の時間に引き続き、2階で1時間(3/8(土)15:30~16:30)、楽器練習ができます。詳細は職員までお問い合わせください

今回はアップルパイを作ります。



ランチ会 2月15日(土)

2月ランチ会はパックのご飯で恵方巻を作りました。買い物班の工夫で食材はホウレン草やシイタケ煮、きゅうり、厚焼き玉子、かにかまと色どりもきれいにできました。

次回はおにぎりとお汁を作ります。

心のあけぼの展



H.Tさん



大好きなリーダー (SHOW-WA 寺田真二郎さん)

田口琴絵さん



へびのさんぽ

田口康子さん



メンバーミーティングの報告



2月のメンバーミーティングは5日(水)7名参加、21日(金)9名の方が参加されました。

<意見箱>

- ・かまたセンターのように、不用品ボックスがあると助かります。⇒ゴミではないものを入れる、食べ物入れないといった最低限のルールを設ける。管理はメンバーさんで行う。お試し期間(4~6月)を設けて行う。
- ・プログラムのないときに遊べるように花札が欲しい。⇒センターに花札やトランプ等いろいろあります。プログラムのない日にもメンバーさんが集まって遊べるために、自主企画で行うことやゲームを出しておくといった案が出ました。
- ・自動販売機の飲み物がかたよっている。⇒希望は伝えますが、希望通りにならないかもしれません。

<議題>

- ・運動不足解消について。大田区報に平和島の運動施設が載っています。センターでもラジオ体操のプログラムがありますので、ご参加ください。
- ・4月から3階でも食事ができます。電子レンジは2階、ポットは2階と3階に置いています。食事の前には必ず周りの消毒をお願いします。
- ・お花見が3月31日(月)12:30~14:30にあります。皆さんで春を楽しみましょう。

手話サークル報告



2/10(月)、手話サークルとフラワーグループがありました。

職員さんとメンバー5人で手話歌「見上げてごらん夜の星を」と簡単な単語を練習しました。皆さん一生懸命覚えていました。嬉しかったです。またお願いします。 小松

地域でのイベント報告

2月8日(土)、障害者理解啓発グループおた~ツタエルチカラ~主催『生きて、生きて、生きる。』映画上映会&トークイベント in 大田区』が、大田区民ホール・アプリコで開催されました。当日は150名もの参加があり、3人の登壇者、蟻塚亮二氏(精神科医)、嶋田陽磨氏(映画監督)、清水浩行氏(NPO法人あさがお職員)をまじえてのトークイベントでは会場が暖かい雰囲気になりました。

『生きて、生きて、生きる。』
映画上映会&トークイベント
in 大田区

2011年に発生した東日本大震災と福島第一原発事故に見舞われた福島県。時間を経てから発症する後遺症PTSDなど、こころの病が多発している。相馬市にある「メンタルクリニックなごみ」の院長・蟻塚亮二医師は連日多くの患者を診察し、その声に耳を傾ける。福島県を舞台に、震災と地震に打ちのめされながらも日々を生きようとする人々を、彼らを支える医療従事者たちの姿をとらえたドキュメンタリー映画『生きて、生きる。』の上映会を開催します。

上映後は、監督の嶋田陽磨さん、出演の蟻塚亮二さん、そして、震災直後から精神障害のある人の通所・通院の支援活動に携わられた清水浩行さんをお招きしたトークイベントを開催します。

福島のみなさんのご経験から、共に学び、考える時間したいと思います。どうぞお楽しみください。

日時: 2025年2月8日(土) 12:30-16:15 (12時00分開場)
会場: 大田区民ホール・アプリコ地下1階 展示室
参加費: 1,000円(障害者、学生は500円) *申込QRコード
定員: 200名(申込先着順) <https://bit.ly/48qo8a9>



※本報 障害者理解啓発グループは、大田区福祉センター・アステシア・カフエ
※本報は、障がい者理解啓発グループが主催するイベントの開催を目的として発行されています。