

7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 SST・当事者研究 14:00～15:30 自分の気分との 付き合い方 ゲームの日 15:30～16:00	3 休館日	4 2025 年 当事者発表 DVD 上映会 14:00～15:00 エンゲージング ～園芸の輪～ 16:00～17:00	5
6	7 フラワーグループ 14:00～15:00	8 地域相談日 10:00～12:00 予約相談日 13:00～17:30	9 メンバーミーティ ング 14:00～15:30	10 休館日	11 レジンアクセサリ ー※3	12 音楽・音楽紹介 14:00～15:00 ラジオ体操 15:0～15:15 音楽練習 15:30～16:30
13	14 手話サークル 13:00～14:00 お菓子作り※4 14:00～15:30 生活福祉相談※2 常数さん 14:00～16:00	15 ※電話相談のみ 13:30～17:30	16 メンバーミーティ ング 14:00～15:30	17 休館日	18 レジンアクセサリ ー※3 町会盆踊り 19:00～ みなさん一緒に参 加しましょう	19 ランチ会※4 10:30～13:30 ちょっと豪華な冷や し中華 就労グループミーテ ィング 17:30～19:15
20	21 海の日（祝日） 	22 ※電話相談のみ 13:30～17:30	23 お茶会※4 15:00～16:00	24 休館日	25 生活相談※2 （松本さん） 18:30～19:30	26 アート 13:30～15:00
27	28 おまつりミニミーテ ィング 14:00～15:00	22 ※電話相談のみ 13:30～17:30	30 おまつり準備 14:00～15:00	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 の生活福祉相談、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 11(金)、18(金)のレジンアクセサリーの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・お菓子作りは 100 円、ランチ会 300 円で
す。お菓子作り、ランチ会の予約は受付けていませんので、当日プログラム開始時間までに来所してく
ださい。その場で集金し買い物にでかけます。
- ※ 台風等の災害時や電車の影響で急遽小安となる場合がありますがご理解ください。



こうじやだより

7月号



2025.7.1 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)

夏の時期は寒涼性の食材（きゅうり、トマト、なす、梨、バナナ等）を摂ると良いと言われています。寒涼政の食材は水分のある野菜や果物が多く、体を冷やして余分な熱をとってくれます。センターの茄子も育っていますので、収穫を楽しみにしてください。

今年も例年と変わらず猛暑になる気配がしていますが、夏野菜を食べて乗り切っていきましょう。

センターでもこれから夏のおまつりに向けて、ミーティングや準備を行っていきます。エアコンで涼しくなっていますので、皆さんいらっしゃってください。



第 11 回福祉のまち糀谷 夏のおまつり



今年も 8 月 17 日（日）に「福祉のまち糀谷 夏のおまつり」と一緒にこうじやセンターまつりを開催します。こうじやセンターの他、糀谷地区の福祉施設が力を合わせて盛り上げていきます。

これからのメンバーミーティングではおまつりの話し合いや準備を行っていきます。

メンバーの皆さまが中心となって協力して行えたらと思いますので、興味のある方はぜひご参加ください。

ハンドベルで披露する曲も決まりました。音楽の時間で練習をしていきますので、興味のある方はぜひご参加ください。

地域からの相談を受け付けています

こうじや生活支援センターは三障がい（身体・知的・精神）の方の相談施設ですが、地域からの相談では障がいだけではなく高齢、介護、子育て、ひきこもり等、心配ごとや不安となど、困っていることをお話しすることができます。一緒に考え、必要な機関と連携していきます。

周囲に相談できない、しづらい、他施設で相談をしたけれど断られた等、まずはこうじやセンターまでお気軽にご相談ください。相談された方の秘密は守ります。

日時：毎月第 2 火曜 10：00～12：00

※7月は8日（火）となります。



七夕の飾り付けをしました

七夕の飾り付けを行いました。

受付に短冊を用意していますので、願い事をぜひお書きください。



かたつむりがいました



雨が降る日にみかんの木にかたつむりがいました





プログラム紹介



SST・当事者研究 6月11日(水)

SST 「人から個人情報聞かれた時の断わり方」

以前の職場でも電話番号やメルアドを教えた事でトラブルになった経験がある⇒時間お構いなくのメールや電話をもらったりしたので断り方の練習をした。

＜感想＞

- ・はっきりと断った方が良かった。
- ・何度しつこく言われても、しっかり断われた点が良いと思う。
- ・最後に「センターではみんなで楽しく過ごそう」と言っていたので、断わられて嫌な感じだけが残らなかった。

孤独や孤立をどう防ぐ

＜淋しい時ってこどくなときって？＞

天気が悪い時、近親者の不幸、近親者のなきあとを想像した時、ひとりの自宅に近隣から楽しそうな声が聞こえた時、友達がいない等

＜対処の方法＞

・家の中で出来る趣味を持つ、センターや知り合い、保健師に電話で相談しよう、次の予定(お楽しみ予定を作ろう、考えよう)、歌を歌う、ヘッドフォンで好きな音楽を聴く、何でも好きな事をする

＜次回の予告＞

調子の良し悪しのコントロール方法や工夫について。

ランチ会 6月21日(土)

お稲荷さんとちらし寿司を作りました。

紅ショウガで色を付けて、かわいいお稲荷さんが出来ました。

お稲荷さんの上げを似た出汁でお吸い物も作りました。

おいしくできたので他の人にも食べさせたかった。

お稲荷さんがおいしかった

錦糸卵が上手くできた。

今回は【ちょっと豪華な冷やし中華】です。豪華になるかな？



ゲームの日



月に一度ゲームの日を行っています。

トランプ、ウノ、花札、ドンジャラなどで楽しみました。他にもオセロ、将棋、囲碁、ジェンガ、ブタミントンがあります。次回は7月2日PM3:00～を予定してます。プログラムのない日でも自由に遊べます。 文責：原田



メンバーミーティング



6月2日(月)

- ・個人情報を聞かれて困る。⇒SSTで練習しよう。
- ・11:30 にセンターの前にベンチを出してほしい。⇒気が付いたら出してください、できなければ一緒に出します。
- ・フラワーアレンジメントをどうするか？⇒7月のエンゲージリングでお花を育てるのは？7月のエンゲージリングで話します。
- ・ごみの分別が出来ていない時があったので再度確認しましょう。

6月16日(月)

- ・11月のウォークラリーのクイズと大田区にちなんだ単語を考えて欲しい。⇒7月のメンバーミーティングで話します。

- ・メンバーミーティングのマニュアルの変更をする。⇒来月までに行います。

【夏祭り】

- ・当事者発表の発表や募集。⇒ポスターを作成して掲示しています。
- ・P・プロゼクトさんはフランクフルトと飲み物、クッキングワークさんはバウンドケーキ販売。
- ・今年のアートテーマは空(3階)と海(2階)海の表現は色紙をちぎって貼りたい。
- ・ガシャポンに入れる景品のプラバンづくりもしましょう。

投稿コーナー



古古米のおいしい炊き方



- ①水を入れて2～3回かき回してすぐ水を捨てて、ごみを取る。
- ②次は水を入れてひたひたの水の量で10回ほどかき回して水を捨てるのを4回ほど行う。
- ③お水は通常か少し多めに水加減を行う。
- ④浸す時間は通常が30分ほどだが、50分程時間をかけて炊くとおいしくできあがります。



ペンネーム・ふるや



ペンネーム・たじり



実習生より



実習期間中は、フリースペースや各プログラムでのメンバーの皆さまとの対話や温かな交流によって、多くの学びと喜びを頂きました。ありがとうございました。おかげさまで16日間の実習は無事終了しましたが、皆さまとのご縁は大切にしたいです。8月の夏祭りでお会いするのを楽しみにしています！ 金子壮志