



| 日 | 月 12:30～19:30 | 火 休館日 | 水 12:30～17:30 | 木 休館日 | 金 12:30～19:30 | 土 10:30～17:30 |
|----|---|--|--|-----------|---|--|
| 1 | 2 お茶会・豆まき・ 栄羊羹を食べる ※3 15:00～16:00 | 3 ※電話相談のみ 13:30～17:30 | 4 | 5 休館日 | 6 メンバーミーティ ング 14:00～15:30 | 7 ※フリースペース 閉所日 きょうだい会 16:00～17:30 電話相談 13:30～16:00 |
| 8 | 9 自主企画 手話サークル 13:00～14:00 | 10 地域相談日 10:00～12:00 予約相談日 13:00～17:30 ※電話相談 13:30～17:30 | 11 休館日 建国記念の日  | 12 休館日 | 13 | 14 SST・当事者研究 14:00～15:30 |
| 15 | 16 常数さん 生活福祉相談※2 14:00～16:00 | 17 ※電話相談のみ 13:30～17:30 | 18 13:00 開所 メンバーミーティ ング 14:00～15:00 防災訓練 15:00～16:00 | 19 休館日 | 20 ～エンゲリング (園芸の輪)～ 14:00～15:00 | 21 アート 13:30～15:00 就労グループミー ティング 17:30～19:15 |
| 22 | 23 休館日 天皇誕生日  | 24 ※電話相談のみ 13:30～17:30 | 25 13:00 開所 | 26 休館日 | 27 お菓子作り※3 14:00～15:30 松本さん 生活相談※2 18:30～19:30 | 28 パソコン教室 13:00～14:00 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 |



- ※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 16(月)の生活福祉相談、27(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 お茶会、おやつ作り、ランチ会は実費がかかります。お茶会・おやつ作りは 100 円、ランチ会 300 円です。おやつ作り、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。
- ※4 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

2月号



2026.2.1 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)

2月6日は語呂合わせで「お風呂の日」です。入浴は身体を清潔に保ちリラックス効果が期待できるとともに、健康増進にもなります。まだまだ寒い日が続きますので、温かいお風呂にゆっくり浸かってリラックスしましょう。

最近のみかんを食べた後の皮を乾燥し、ネットに入れてみかん風呂を楽しんでいます。香りも良いのですが、みかんの皮にある「リモネン」という成分には保湿効果があるようです。



防災訓練のお知らせ

2月18日(水) 防災訓練を行います。3階フリースペースで防災用品の確認をし、その後、東糀谷一丁目児童公園まで避難訓練をする予定です。自然災害や火災はいつどこで起きるかわかりません。防災用品や避難経路の確認をしておくことで、安全に落ち着いて避難することができます。メンバーミーティングの後に行いますので、ぜひご参加ください。

日時：2月18日(水) メンバーミーティング 14:00 から 防災訓練 15:00 から

初詣報告・羽田神社に行って来ました！

1月5日は7名の方が参加されて、初詣ウォーキングで羽田神社に行って来ました。

お天気に恵まれ、午後の日差しのなかを羽田神社まで歩いていきました。お参りとお願いごとをした後はおみくじをひいたりと楽しみました。戻ってからは新年お茶会と「幻聴妄想かるた」を楽しみました。

今年もこうじやセンターでは皆さまと一緒にいろんなプログラムを楽しみたいと思いますので、ぜひご参加ください。



心の、あけぼの展お知らせ

日時：2月1日(日)～2月7日(土) 9:00～22:00

※初日1日(日)は12:00開場、最終日7日(土)は15:00終了。

場所：おおた文化の森

こうじやセンターでもアートプログラムで作った共同作品を出展しています。個人で出展されている方もいますので、ぜひ足を運びゆっくりとした時間をお過ごしください。



アート・福笑いで初笑い

1月のアートは福笑いを作りました。

- ・福笑いなんて何年振りかに作りました。
- ・福笑いは単純だけど難しい。
- ・鼻や目、口などの部分のパーツを作るのが難しかった。
- ・いかに整えるか、考えながら作った。
- ・みんな上手にできた。



皆さんの感想です



投稿コーナー



セイラ出撃・ランバル襲撃 T・H

gさん

豆まき・お茶会



節分は「鬼は外、福は内」の掛け声とともに炒った大豆をまき、家から邪気（鬼）を追い払い、福を招き入れるための儀式です。鬼の福笑いをして一緒に豆まきをしましょう。

豆は「魔（マ）を滅（メ）する」に通じる語呂合わせや、栄養価の高さから邪気払いの力があるそうなので、その後のお茶会で一緒に豆を食べて邪気を払いましょう。非常食の羊羹も買い替えの時期なので南南東（やや南）を向いて皆さんで食べましょう。



一番大事な人に幸せを与えたい。
それには、自分が幸せになることだ。
この先、何があっても、不可能を可能にすることだ。
人生が変わる。
一番大事なことだと思う。
（ペンネーム 滝沢令奈）

SST・当事者研究 こうじやの会



皆さんから希望があり、2月のSSTは14日（土）14:00～を予定しています。

最近の当事者研究では以下のようなことをはなしました。

12月 【過食・拒食について考える】というテーマから、太ってしまった後の、安くておいしいダイエットの話になりました。

安い食材を売ってお店の選び方と、冷凍食材の上手な調理方法等たくさんの情報が共有されました。

1月 【正月で行き場所が無くて孤独だった】という話からそれぞれの楽しみや、無料、安く行かれる場所の情報提供を行い、今年の目標を伝え合いました。

今後パソコン教室で、上記情報を調べて皆さんに見ていただけるようにファイルにするので、是非ご覧になってください。

一緒に調べてくださる方、是非パソコン教室にご参加ください。



メンバーミーティングの報告

1月のメンバーミーティングは9日（金）は7名、21日（水）は4名の方が参加されました。

<意見箱>

・プログラムのSSTが現状の水曜日開催だと、センターの開所時間の都合上参加しづらいので土曜日に開催してほしい。

⇒土曜日のプログラム数が現在すでにいっぱいになっているので、試行的にランチ会とSSTを交互に行い、それぞれ隔月開催とします。

<自主企画手話サークルについて>

・ボランティア講師の方に入っていただけるように調整中です。

<2026年度に開催予定の常数さん・松本さんによる学習会について>

・学習会で取り上げていただきたいテーマを募集中です。

<遠出プログラム新設について>

・プログラムのフラワーグループ内で、年に一回くらいセンターのイベントとして遠出を楽しみたいねという意見が出ました。どこに行って何をするか等を今後検討したいと思います。

<PC教室について>

・プログラムのSSTにて、「楽しむ」をテーマに進めたおり、参加された皆さんからたくさんの楽しめる情報が出てまいりました。SSTに参加されていない方たちにも知ってもらいたく、PC教室にて情報をまとめ、皆さんが閲覧できる形にまとめたいと考えています。

ランチ会（お雑煮会）



お花見告知



少々早いですが、来る3月28日にランチ会を兼ねて、お弁当を持ってお花見ピクニックに行く予定を立てています。皆さんで桜を愛でつつお弁当に舌鼓を打ちたいですね。願わくば当日春日和にならんことを。

※こうじやセンターでは、集めたお金をできるだけギリギリまで上手に使い、みんなの希望を叶えるランチ会を目指しています。