



## 節分お茶会をしました



2月2日(月)に節分お茶会をしました。豆まきと福笑いをしました。鬼や福笑いに使ったひょっこ、おかめ等はアートプログラムで作りました。豆まきでは「自分のやっつけたい鬼」を言ってから豆をまきました。その後はお茶会では防災用品の「えいようかん」を今年の恵方である南南東を向いてお願いごとをしながら楽しみました。



## SST・当事者研究の報告

1月に幻聴・妄想かるたを楽しみ、今回は、幻聴、幻覚、妄想について話したいと提案がありました。人により症状が違ふし、発症時に耳鼻科に行った人や、体がだるく、起き上がれなかった人、眠れない時期があった、食事ができないなど、幻聴以外にも多くの症状が出て辛かった思いをお話ししてくれました。対処方法もそれぞれで、自分なりの対処方法を皆さんお持ちでした。ストレスを溜めない、疲れすぎない、しっかり眠る事が大事だと皆さんが感じていらっしゃる事を共有できました。

## 防災・避難訓練をしました

2月18日(水)はメンバーミーティングの後、防災・避難訓練をしました。

こうじやセンターの備蓄品を一緒に確認し、個人でも準備した方が良い防災用品を考えました。

避難訓練ではこうじやセンターの一時集合場所である東糀谷一丁目児童公園へ行きました。一時集合場所は住んでいる住所で違います。ご自分の住んでいる住所の一時集合場所が分からないときは一緒に調べますのでお声がけください。



## 1月のおかし作りの報告

1月30日(金)のおかし作りは桜葉の塩漬けを使って、和風フルーツサンドを作りました。作りながら、皆さんから「フルーツはサンドすると食べづらいから別にする」という案が出て、別にするようになりました。

塩漬けの葉から桜の風味も感じられ、一足お先に春を感じる事ができたおかし作りとなりました。



あんこと桜の葉の組み合わせが美味しかったです

あんこの後にフルーツを食べるとさっぱりできて良かった

## 自主企画手話サークル



次回の自主企画手話サークルは3月9日(月)14:00~です。4月は13日(月)を予定していますが、ボランティアのおふたりが見学に来ます。是非ご参加ください。詳しくはメンバー小松まで

## メンバーミーティングのお知らせ

2月6日(金)利用者さん6名  
松本さん、常数さんの勉強会について。  
今後の外出プログラムの日程や予算を決める。  
13時開所の水曜日はプログラムを入れないでほしい。

2月18日(水)利用者さん8名  
みかんの木の選定について。  
お花見ランチ会について。  
ひな祭りイベントについて。  
お役立ち情報ファイルの活用について。  
外出プログラムについて。



## ~エンゲージング(園芸の輪)~

2月20日(金)はブロッコリーの周りの草を抜いたり、まわりの土を耕し肥料を混ぜました。咲いていたスープラの手入れと咲いていたものをアレンジして受付に飾りました。次回は3月6日(金)14:00~15:30に、ブロッコリーの収穫と、土作りを行います。30分時間を延長して参加費が100円で春野菜のサラダを作ります。興味のある方はご参加ください。



## 投稿コーナー

2026年の『あけぼの展』に干支の馬の絵を出展しました。馬が散歩している絵です。

田口 康子



投稿者 g

2026年の『あけぼの展』に出展しました私は♡大好き♡な♡SHOW=WAさんの♡リーダーの♡寺田真二郎さんの『にがお絵』を描きました♡お台場のフジテレビの「ぼかぼか」の番組で♡グータッチ会♡の時に、なんと、♡大好き♡な♡リーダー♡の寺田真二郎♡さんに見ていただき、嬉しくて大感激です♡♡♡手作り♡うちわ♡にしました♡のぞみ園に作品を飾っています♡次回も出店したいです♡

田口 琴絵



# 3月の予定表



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(ひな祭り) ※3 15:00~16:30 	3 ※電話相談のみ 13:30~17:30	4	5 休館日	6 ~エンゲリング (園芸の輪)~ 14:00~15:30 フロッコリーを収 穫し春野菜サラダ を食べよう! ※サラダを食べ る方は100円か かります。	7 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
8	9 自主企画 手話サークル 14:00~15:00 フラワーグループ 15:00~16:00	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 メンバーミーテ ィング 14:00~15:30	12 休館日	13 アクセサリーミー ティング 14:00~15:00	14 アート 13:30~15:00 パソコン教室 15:00~16:00
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	19 休館日	20 休館日 春分の日	21 就労グループミー ティング 17:30~19:15
22	23 おかし作り※3 14:00~16:00	24 ※電話相談のみ 13:30~17:30	25 自主企画 ゲームの日 14:00~15:00	26 休館日	27 松本さん 生活相談※2 18:30~19:30	28 ランチ会・お花見 ピクニック※3 10:30~14:00 
29	30 メンバーミーテ ィング(年度の感想な ど) 14:00~15:30	31 ※電話相談のみ 13:30~17:30				

- ※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、おかし作り、ランチ会は実費がかかります。お茶会・おかし作りは100円、ランチ会300円です。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



## 3月号

R8・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)

3月3日はひな祭りですね。桃の節句とも呼ばれますが、桜や梅の花見はよく行われるものの、桃の花は気付いてないだけかもしれませんがあまり見かけた記憶がありません。そろそろ暖かい日もちらちら出てきたおり、お散歩がてらゆっくり桃の花探しをするのも癒されそうな気がします。

### 遠出ランチ会



先月のメンバーミーティングでも議題に上った遠出プログラムについて少々話が済み、10月ごろに横浜中華街でランチを、という意見が出ております。次回3月メンバーミーティング後のフリートークタイムで詳細を詰めていきますので、興味のある方はぜひ一緒に検討し、楽しくおいしいプログラムにしましょう。



### アクセサリーミーティング

3月13日(金) 14:00~ 今後のアクセサリープログラムの開催の仕方について話し合いたいと思い、時間を設けました。これまで参加いただいた方やこのプログラムに興味を持たれていた方はぜひお集りください。

### お花見します!

3/28(土)10:30~14:00 にてランチ会を兼ねてお花見ピクニックを行います。参加費は300円です。皆でお弁当を作り、ゆっくり桜を愛でつつお弁当に舌鼓をうち歓談いたしましょう。行き先はまだ未定ですので、よい候補地をご存じであれば教えてください。

