6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 メンバーミーティング 14:00～15:00 おまつり実行委員会 15:00～16:00	3 フリースペースお休み ※電話相談のみ 13:30～16:00 きょうだい会 16:00～17:30
4	5	6 電話相談のみ 13:30～17:30	7 レジンアクセサリー（要予約・各時間４名） 15:0～16:00 16:0～17:00	8	9	10　開所日 ラジオ体操 13:30～14:00 音楽の流れる時間+音楽紹介 14:00～15:00 アートプログラム 15：00～16：00
11	12 手話サークル 14:00～15:00	13 地域相談日 10:00～12:00 予約相談日 13:00～17:30	14 SST,当事者研究 14:00～15:00 メンバーミーティング 15:00～16:00	15	16 エンゲーリング 14:00～15:00 七夕飾り 15:00～16:00 生活相談 （松本さん） １８：３０～	17　開所日 ラジオ体操 13:30～14:00 音楽の流れる時間+音楽紹介 14：00～15:00 図書整理 15：00～16：30 大掃除 15：00～16：30 就労グループミーティング 17:30～
18	19	20 電話相談のみ 13:30～17:30	21 フラワーアレンジメントグループ 14:00～15:00 パソコン教室 15:00～16:00	22	23	24　開所日 フラワーグループ 14:00～15:00 アクセサリー手直し 15:00～16:00
25	26 生活福祉相談 （常数さん） 14:00～16:00	27 電話相談のみ 13:30～16:00 電話相談は16:00 までとなります	28 パソコン教室 15:00～16:00	29	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･閉所にかからわず行っております。
※2　6 月の土曜日開所日は 10 日･17 日･24 日です。
※3　7 日のレジンアクセサリーは事前予約制になっております。各時間4名まで、受付または電話でご予約ください。作成したアクセサリーをお持ち帰りの場合は材料費 100 円を頂戴しております。

こうじやだより

6月号

2023.6.1 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)

2023 年の夏至は 6 月 21 日です。夏至は「夏に至る」と書くように、これから夏に向かっていきます。

ここ最近は猛暑が続いていますが、気象庁の予報では今年の夏も暑いようです。熱中症の予防の一つとして、暑さに慣れること（暑熱順化）があります。暑さに慣れていないと熱中症になる危険性が高まりますので、日常生活の中で運動や入浴等で汗をかいて体を暑さに慣れさせていきましょう。

こうじやセンターでは隔週土曜にラジオ体操をしています。ぜひ皆さまご参加ください。

開所時間の変更のお知らせ

新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、センターの開所時間を短縮していましたが、6 月から開所時間は下記となります。

月・金：12：00～19：30　水：12：00～17：30　土：10：00～17：30

また、火曜と偶数月第 1 土曜は引き続き閉所となります。

なお、感染状況によって変更する場合があることをご了承くださいませ。

プログラムのお知らせ

現在、SST・当事者研究やアクセサリー、フラワーグループと少しずつプログラムを再開しています。

6 月 10 日（土）からはアートプログラムも再開します。

また、新しいプログラムとして 6 月 21 日（水）にフラワーアレンジメントグループを始めます。カップにオアシスを入れてアレンジメントをしていきます。参加費はかかりませんが、各自お花を持って来てください。

季節のお花を楽しみながらアレンジメントしてみませんか。詳しくは職員までお願いします。

センターまつりの準備をします

8 月 20 日（日）に開催されるセンターまつりの準備を始めています。今年は 4 年振りの参加となります。

メンバーミーティングや実行委員会、アクセサリー販売のための手直し等行いますので、皆さま興味のある方はご参加ください。

それぞれの日にちはカレンダーをご覧ください。

七夕の飾り付け

6 月 16 日（金）のエンゲーリングの後に七夕の飾り付けをします。

ご興味のある方はぜひご参加ください。

プログラムの報告

SST・当事者研究

5 月 17 日（水）6 名の利用者さんと一緒にプログラムを行いました。

① 物価高でお金がないどうしようと言う相談では、それぞれのお金の使い方や、お金のかからない趣味についてアイデアが出ました。

② 嫌な事を言われた時のとっさの一言について話しました。
「それってあなたのせいかもしれないですね。」と言われた時。
・ちょっとそれはないんじゃないですか？
・理由はどうしてですか？
・どうしてそう思われるのですか？
・そんなこと言われたら傷ついちゃうわ。
・逆の立場で言われたらどう思いますか？
・私のせいですか？

上手く言い返せるとすっきり。

言葉は大切ですね。

私の事は解決しませんでしたが、みんなに聞いてもらったので少しは安心しました。

皆さんの知恵とアイデアを頂いてもやもやが解消され良かったです

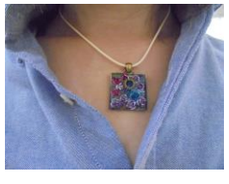
エンゲーリング～こうじやファーム～

ジャガイモに花が咲きましたが、ジャガイモは芋で増殖する分、受粉して身をつける事はあまりないと言われます。

センターのジャガイモの花をあらい内科脳神経クリニックの新井先生が受粉してくださり、なんとトマトのようなかわいい実がつきました。トマトのような実は赤く色づく前に落ちてしまう事が多いのと、毒素もあり食べる事は難しいようです。

レジンアクセサリー

５月２４日（水）レジンアクセサリープログラムをしました。
皆さんから感想をいただきました。
・初めてのレジンアクセサリー楽しかった。
・とても楽しかったです。
・楽しかったです。
・久しぶりにレジンアクセサリーに参加が出来て嬉しかったです。金色のハート形のアクセサリーが素敵にできて良かったです。また参加したいです。
・初めてのレジン体験が出来て良かったです。楽しかったです。



メンバーミーティングの報告

コロナに関連するセンターのルールについて、みなさんと話し合いました。
以下のことが、６月より変更となります。

・マスクについて
　→　本人の判断に任せる。マスクをしている人にもしてない人にも自分の考えを押し付けない。
・検温について　→ 本人の自由意志。センターに来る前に自己管理をお願いします。
・パーテーションについて　→ 2 階・3 階はそのままにする。
・2 階の机を元に戻す → 横並びにする。
・3 階の食事はまだなし、2 階は OK。　→ 食事前後、消毒をする。テーブル拭きは続ける。
・開所時間 →　　月・金　12:00～19:30
　　水　12:00～17:30
　　土　10:00～17:30

センターの整備について

・大掃除をしましょう　→　6/17（土）15:00～
・図書の整理　→　6/17（土）15:00～
・冷蔵庫買い替える。
・3 階の食器棚にあるコップを各自持ち帰る。
　→　センターでは紙コップを利用する・小野寺さんの PC 教室でポスターを作る。

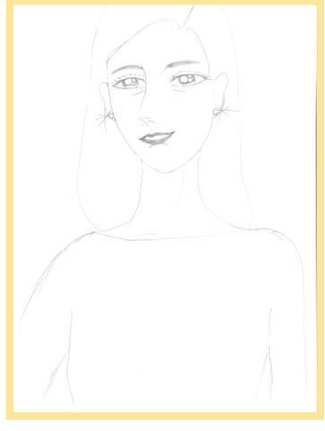
おまつりについて

・作業所のおみやげ販売　→　職員が声をかける。
・当事者発表　あけぼの会 2 名+こうじやセンター2 名の計 4 名での募集をする。
　→7 月のミーティング一回目までに原稿完成、8 月のミーティング一回目までに練習を目標にする。
・おまつりはコアメンバー+みんなで協力することを確認した。

意見箱

・「自販機のレッドブルはカフェインが多く、興奮作用があるのでご一考を」→飲んでいる方もいるので自販機にレッドブルはまだ残す。

投稿コーナー



カーネーション　さん

俳句

どんぐり　さん

水ゆるみ　茶わん洗うや　一人分

親子三人　大またで漕ぐ　夏近し