



10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 手話サークル 14:00~	3 ※電話相談のみ 13:30 ~17:30	4 メンバー ミーティング 14:00~15:00	5	6	7 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
8	9 スポーツの日	10 地域相談日 10:00~12:00 予約相談日 13:00~17:30	11 SST・当事者研究 14:00~15:00 フラワーアレンジ メント 15:00~16:00	12 休館日	13	14 アート 13:00~15:00 ハロウィン準備 15:00~16:00 生活福祉相談 (常数さん) 14:00~16:00
15	16 メンバー ミーティング 14:00~15:00	17 ※電話相談のみ 13:30 ~17:30	18 レジンアクセサリ ー(要予約・各時間 4名) 15:00~ 16:00~	19 休館日	20 ~エンゲーリン グ(園芸の輪) ~ 14:00~	21 音楽が流れる時間+ 音楽紹介 13:00~ ラジ体操 13:45~ 松本さん勉強会 14:00~ 就労グループ ミーティング 17:30~19:00
22	23 フラワーグルー プ(女性のお話し 会) 14:00~ セルフハンドマ ッサージ 15:00~	24 ※電話相談のみ 13:30 ~17:30	25 パソコン教室 15:00~	26 休館日	27 生活相談 (松本さん) 18:30~19: 30	28 ハロウィン 13:00~15:00
29	30	31 ※電話相談のみ 13:30 ~17:30				

- ※1 電話相談は月・金 13:30~19:30、火・水・土 13:30~17:30、開所・閉所にかかわらず行っています。
- ※2 11日のフラワーアレンジメントはご自分でお花を用意してご参加ください。
- ※3 18日のレジンアクセサリ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をお持ち帰りの場合は材料費100円を頂戴しております。
- ※4 23日のセルフハンドマッサージでは、ハンドクリームをご持参ください
- ※5 28日のハロウィンは中ではプラバン作りを行います。外ではお菓子配りを行いますので是非ご参加ください。

こうじやだより

10月号



2023.10.1 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)

秋が近づいてきましたね。葉膳では、秋は夏に消耗した気を補うことが大切とされています。また、五臓の「肺」を潤す食材を摂ることで、乾燥していざらっぽくなる季節に備えていくことも良いとされています。

秋の養生食材は、鯖、レンコン、ねぎ、春菊、ピーナッツ、梨、サツマイモ等があります。養生も大切ですが、美味しく続けられることが良いですね。

松本さんとの勉強会のお知らせ

東邦大学大森病院のワーカーの松本さんを囲んで勉強会を行います。

テーマ:親の老いを考える~元気だからこそ備えられる~

日時:10月21日(土) 14時~15時30分

こんなことを聞きたい、一緒に考えてもらいたいということがありましたら、ぜひご参加ください。お待ちしております。



子どもハロウィンを行います

今年も地域交流事業として、子どもハロウィンを行いたいと思います。昨年は感染防止のため玄関外でお菓子配りをしましたが、今年はお菓子配りの他、プラバン体験も考えています。

詳しくは10月のメンバーミーティングで話し合いをしていきたいと思いますので、ぜひご参加ください。

ハロウィン当日にプラバン体験を行う場合は2階を使います。お食事は13時までお願いいたします。

準備、お菓子購入:10月14日(土)15時~
お菓子の袋詰め:10月23日(月)15時~
子どもハロウィン:10月28日(土)13時~

滝山病院事件を地域で考える学習会を開催しました

9月9日(土)池上会館にて社会福祉法人プシケおおた内滝山病院事件を地域で考える学習会実行委員会主催の「滝山病院事件を地域で考える学習会」を開催しました。弁護士の相原啓介先生、滝山病院退院支援連絡会の細江昌憲さん、コトブキ共同診療所医師の越智祥太先生、こうじやセンターで生活福祉相談を行って頂いている常数英昭さんにご登壇していただきました。

滝山病院問題だけではなく、長期や望まぬ入院されている方が地域でどのように暮らしていくかを今後も考えていきたいと思っております。ご参加くださった皆様、ありがとうございました。

プログラムの報告

SST・当事者研究

今回はネガティブな思考について研究しました。
心が不安でいっぱいになり眠れない時どうしよう。
目が覚めた時に不安な気持ちになる。
明日しなければならぬ事が出来なかつたりしたら、
どうしよう。不安だなあ。

みんな、明日の不安を抱えている、自分だけではない事を共有しました。
それぞれの解消方法をうかがいましたので、自分に合った不安の解消方法が試せるといいですね。

やってみたら何とかなっ
たから、経験を重ねる。

人に相談する。

見えない不安に関しては、
事前に準備があれば少し
安心。

声を出す。
息を吐く。
力を抜く。

エンゲージング～こうじやファーム～

小松菜とみかんを収穫しました。小松菜は虫に食われてしまっていたのですが、ミカンは
皆さんに持って帰っていただきました。

みかんが収穫出来て良かった。食べるのが楽しみ。田尻さん

久しぶりの園芸楽しかったです。異常気象？で育ちすぎたのが残念でした。原田さん



レジンアクセサリー

9月20日（水）のアクセサリー作りは6名の方が参加されました。感想をいただきました。
とても楽しかった。

初めてやって上手いかなかったです。

久しぶりで楽しく作れました。

2か月ぶりで作れました

新しいことが出来て楽しかったです。



メンバーミーティング

〈松本さんとの学習会〉

日時:10月21日(土)14:00~15:30

テーマ:親の老いを考える～元気だからこそ備えられる～

〈ハロウィン〉

日時:10月28日(土)13:00~15:00

内容①マジックハンドのお菓子挿み:ガシャポンで、使うマジックハンド(番号をふっておく)を決める

②プラ板体験

準備

・お菓子について

10/14(土)15:00~グルメシティに買いに行く→予算は全部で3,000円(30袋ほど用意する)

10/23(月)15:00~センターにてお菓子の袋詰めをする

宣伝・飾りつけ

・ポスター作り 9月27日(水) パソコン教室にて作成する

・館内の飾りなど 10月14日(土)13:00~ アートの時間に作成する

〈クリスマス会について〉

日時の候補:12月23日(土)

やりたいこと:音楽、手話歌、ビンゴ、ゲーム、輪投げ、ダーツ、宝つり

飲み物:シャンメリー、オレンジジュース、コーラ、カルピス、お茶

食べもの:お菓子

会費:300円くらい?

〈ランチ会をどうするか〉

パンとスープくらいならできるかも?

次回のミーティングは10月4日(水)14:00~

ランチ会のことやクリスマス会について10月中旬に決めたいと思います。

皆さま、奮ってご参加ください。

手話サークルからのお知らせ

・手話サークルの宣伝を作りたいと思います。

・10月には、クリスマス会についてメンバーミーティングで話しますが、そこで発表する曲についても決めたいと思います。ぜひ参加してください。