



# 8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 休館日	2 メンバーミーティング 14:00～15:00 プラバン作り 15:00～16:00	3 フリースペース 閉所 きょうだい会 16:00～
4	5 手話サークル 14:00～15:00 枝豆を食べる会 15:00～	6 ※電話相談のみ 13:30～17:30	7 アート(おまつりポスターなど) 14:00～15:00	8 休館日	9 アクセサリーおまつり準備(包装など) 15:00～17:00	10 トーンチャイム+音楽紹介 13:00～14:00 ラジオ体操 14:00～14:15 お祭り看板作り 14:30～15:30
11 山の日	12 山の日 振替休日	13 地域相談日 10:00～12:00 予約相談日 13:00～17:30	14 おまつり準備 14:00～15:00 エンゲージリング 15:00～16:00	15 休館日	16 メンバーミーティング 14:00～15:00 おまつり準備 15:00～16:00	17 おまつり準備・最終チェック 13:00～17:30 就労グループミーティング 17:30～19:00
18 おまつり	19 おまつり 振替休日	20 ※電話相談のみ 13:30～17:30	21 フリースペース開所 13:00 SST・当事者研 14:00～15:00 おまつり感想会 15:00～16:00 おたより1面作り 16:00～17:00	22 休館日	23 フラワーグループ 15:00～16:00	24 ランチ会 10:30～13:30
25	26 生活福祉相談(常数さん) 14:00～16:00	27 ※電話相談のみ 13:30～17:30	28	29 休館日	30 生活相談(松本さん) 18:30～19:30	31

- ※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まいります。
- ※2 3日(土)はフリースペース閉所日となっております。
- ※3 19日(月)は18日の振替休日となります。
- ※4 21日(水)の開所時間は13:00となります。
- ※5 23日(金)の生活相談ならびに26日(月)の生活福祉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。

# こうじやだより



## 8月号

R6・8・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)  
Fax 03-3742-3648 (事務用)

夏本番、夏が始まったばかりなのに夏バテしそうな暑さです。

夏は暑いのでついのだ越しの良い麺類を食べたくてしまいますが、熱中症にならない為には、ビタミンB1(豚肉・納豆・糠漬け・モロヘイヤ・鰻)やビタミンC(キウイ・パプリカ・ブロッコリー)のあるものを一緒に食べると良いそうです。

夏に冷やしておいしいスイカやカリウムの豊富なバナナも良いそうです。暑いと思うだけで食欲がなくなってしまうのですが、冷えた食べ物は体を中から冷やしてくれるので、夏バテ予防にもなりますね。

## 糀谷地区夏のお祭りについて



8月18日(日)に第10回 福祉のまち糀谷 夏のお祭りが、今年は15施設同時開催で行われます。中には小学生以下を対象としたスタンプラリーのみ開催をしている施設もありますが、コロナ前の祭りに戻りつつあります。

こうじや生活支援センターも同日におまつりを開催します。

8月はお祭りの準備のプログラムもあるので、暑い中ですが無理せずご参加いただければと思います。



## 8月のお祭り準備の予定

- 2日 14:00～メンバーミーティング・ガチャ用プラバンづくり
- 5日 14:00～手話歌練習  
(見上げてごらん夜の星を)
- 7日 14:00～アート ポスター作り
- 9日 15:00～アクセサリー作り
- 10日 13:00～トーンチャイム練習  
14:30～お祭り看板作り
- 14日 14:00～お祭り準備
- 16日 14:00～メンバーミーティング  
お祭り準備
- 17日 13:00～前日準備



## お祭りプログラム

- 10:00 打ち水
- 11:00 開会式
- 11:30 当事者発表
- 13:00 レジン・プラバンづくり
- 15:00 トーンチャイム・音楽
- 15:30 閉会式
- 16:00 打ち上げお茶会

# プラバン・レジンアクセサリ

おまつり当日には、レジンアクセサリの販売や、お子さん向けにプラバン・レジンアクセサリ体験が行われます。プログラムでも当日に向けて、アクセサリの準備や、作り方の再確認などを行いました。

メンバーミーティング後の時間に、プラバン作りを行いました。作ったプラバンはガチャガチャの景品にする予定です。



やっと完成してうれしい。  
納得できるものができた。

祭に向けて色々作ります

## ランチ会

ランチ会では、おまつりで使えるかも！ という声もあって、かき氷機でかき氷を作る回となりました。

冷凍庫で作ったブロックの氷でかき氷を作り、買って来たいちごシロップをかけてみんなでいただきました。

氷が粗めだと固いね。  
シロップは普通のがいい。

かき氷機の調整は必要。  
まつりでやるならシロップは3種類くらいほしい。



## お菓子作り+お茶会

今月から始めましたお菓子作りでは、水ようかんをつくりました。

こしあんと寒天パウダーから、ツヤツヤの水ようかんができあがりました。

その後のお茶会にて、作った水ようかんを食べながら、参加者でこの夏の過ごし方や乗り切り方を話しました。

次回のお菓子作りは9月に行う予定です。

## エンゲering

枝豆がなってきました。  
数は限られますが  
8/5(月)15:00に茹でて皆で食べようと思います。



# メンバーミーティングの報告



7月のメンバーミーティングは5日(金)5名、17日(水)6名の方が参加されました。

### <意見箱>

これから物価が上がる。これからどう生きていくのかわからない。2030年問題のいわゆる日本崩壊説をとっている人もいる。ぼくは働きたくてもドクターストップ。家の父の介護、作業所もドクターストップです。楽しいことも楽しくないこともない。

### <議題>

#### おまつりのこと

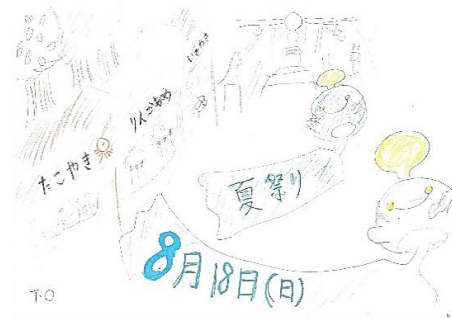
- 7月20日のランチ会でカキ氷の試作をして、おまつりで提供をするのか検討します。
- おまつりのスタンプラリーで子どもに配るおもちゃを選びました。
- 7月8月の手話サークルはおまつりで披露する「見上げてごらん夜の星を」の練習をします。
- 8月10日はおまつりの看板作りをします。

#### プログラムについて

○車を購入してドライブのプログラムができないかと提案がありました。車の購入は難しいですが、その代わりにサイクリングのプログラムを秋以降にできないか検討することになりました。

#### フリースペースの換気について

○新型コロナウイルスの感染者が増えてきています。暑い時期のため、窓を開けての換気について検討しました。冷房をかけながら窓に向かって扇風機をつける、エアコンの風下で過ごす、プログラム中は窓を閉めて終わりに窓を換気する、等々のご意見が出ました。熱中症に気をつけて、その時の環境で窓を開け閉めしていきましょう。



PN: T.O さん

テレビで2回ほど熱中症予防の事をやっていました。スポーツドリンクの半分を凍らせた物ともう半分の量の冷たい液体と一緒にミキサーにかけてドロドロにします。それを少しずつゆっくりと時間をかけて飲むそうです。

日傘について

晴雨兼用傘の場合寿命は3年位。表面に水をたらず。撥水ができていればまだ大丈夫。内側がべたついてバリバリしなければ大丈夫。留め具はしない方が長持ちする。

PN: プリンさん

### 退職のご挨拶

時下ますますご清祥のこととお喜び申し上げます。

この度、私事で大変恐縮ですが、一身上の都合により退職することとなりました。在職中は皆さまに大変お世話になり、ありがとうございました。皆様にご多大なご指導、ご協力をいただきました。心より感謝申し上げます。末筆ながら皆様のご健康とご多幸を心からお祈り申し上げます。

梅雨も明けて暑い日々が続きますので、皆様におかれましては、体調をくれぐれもお大事になさってください。

刈屋正和

投稿コーナー