

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 14:00～15:30	3 ※電話相談のみ 13:30～17:30	4	5 休館日	6 実習生プログラム (英会話) 14:00～15:00	7 ※フリースペース 閉所日 きょうだい会 16:00～17:30
8	9 レジンアクセサリ ー(要予約・各時間 4名)※3 15:00～ 16:00～	10 地域相談日 10:00～12:00 予約相談日 13:0～17:30	11 当事者研究 ・孤独について ・自分の気分との 付き合い方 14:00～15:30 ゲームの日 15:30～16:30	12 休館日	13 お茶会※4 15:00～16:00	14 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
15	16 メンバーミーティング 14:00～15:30 七夕飾りつけ 15:30～16:30	17 ※電話相談のみ 13:30～17:30	18	19 休館日	20 ～エンゲージリング (園芸の輪)～ 16:00～17:00	21 ランチ会※4 10:30～13:30 就労グループミー ティング 17:30～19:00
22	23 手話サークル 14:00～15:00 フラワーグループ 15:00～16:00	24 ※電話相談のみ 13:30～17:30	25	26 休館日	27 レジンアクセサリ ー(要予約・各時 間4名)※3 15:00～ 16:00～ 生活相談※2 (松本さん) 18:30～19:30	28 アート 13:30～15:00 パソコン教室 15:00～16:00
29	30 お菓子作り※4 (フルーツポンチ) 14:00～15:30			休館日		

- ※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 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 9(金)、27(金)のレジンアクセサリは事前予約制となっております。
1部 15:00～16:00、2部 16:00～17:00 となり、作品を持ち帰りたい場合は100円がかかります。
- ※4 お茶会、お菓子作り、ランチ会は実費がかかります。お茶会・お菓子作りは100円、ランチ会300円です。お菓子作り、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かけます。

こうじゃだより



6月号

R7・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
こうじゃ生活支援センター
Tel 03-5705-0738 (相談用)
03-5705-0744 (事務用)
Fax 03-3742-3648 (事務用)

「初夏」は本来6月からを指す言葉ですが、ここ数年はいつからか夏の始まりかわからない気候になってますね。すでに5月中旬に真夏日があったりもしておりますので、まだ早いとは考えずに、もう熱中症になる可能性を考えてお過ごしください。

一年で最も昼の時間が長い「夏至」は6月21日です。明るいのが苦手な方もおられるかもしれませんが、存分に日の光を浴びられると良いかも、です。

熱中症に気を付けつつ。

2025 年こうじゃまつり

今年のおまつりは8月17日(日)に開催します！
今後のメンバーミーティングで詳細を
話し合っていきますので、
一緒に考えて盛り上げていただける方は、
ぜひご参加ください！

6月ミーティング 6/2(月)14:00～
6/16(月)14:00～



七夕飾りつけ

6月16日(月)15:30～飾りつけを行います。
短冊に願い事を書いて皆さんで飾りましょう。
願い事が叶いますように。

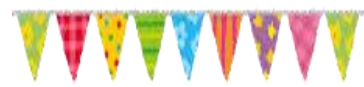


英会話教室

現在こうじゃセンターに語学に堪能な実習生さんが来られているため、単発ですが、ちょっとした挨拶等を教えていただく英会話プログラムを行うことになりました。
勉強！という感じではありませんのでお気軽にご参加ください。
6月6日(金)14:00～



ランチ会



ホットプレートを使った料理を作ろうという事で、今回はハンバーグを作りました。鉄板が温まらないというアクシデントがありながらも、おいしいハンバーグランチが出来ました。

「玉ねぎのみじん切りが上手で、おいしくできた。」「つなぎに、はんぺんを使ったので滑らかでおいしくできた。」

今回は

「ちらし寿司とお稲荷さん」を作ります。



10時半までにご参加ください。

参加料は 300 円。

「えっ 300 円でこんなに食べられるの？」
(これは個人の感想です。)



2025 年 5 月 14 日に「幻聴妄想をポジティブに考える」というテーマで話し始めましたが、①体調、②お薬、③診察の 3 つを中心にメンバーの経験や共通点を話し合いました。

① 体調について

- 体調の変化は人それぞれ。⇒気候や気圧、身体症状や発作等
- 体調が悪いときはどうしている？⇒好きな事をする、お薬を飲む、受診する。

② お薬について

- お薬は、人によって合うものと合わないものがある。
- お薬の飲み方に注意！⇒副作用があるものもある、飲む時間を決めたり、勝手に量を変えない。

③ 医師の診察について

- 診察時間も人それぞれ。⇒3 分～30 分
- 医師の診察を受ける目的は？⇒薬の調整、近況を話しながら今の自分を知る。
- 医師には体調をどうやって伝えている？⇒自分、訪看さんとメモを作る、家族が伝える。

※次回は①孤独や孤立どう防ぐ？②調子のよい時、悪い時のコントロール方法や工夫について研究します。



音楽のプログラム



毎月の音楽プログラムでは自分の好きな音楽を皆さんに紹介して一緒に楽しんだり、お祭りに向けてトーンチャイムの練習をしています。

最近のこうじやセンターでは、ピアノを弾きたい人が増えていて、子供のバイエルを購入予定です。弾きたい人も聴きたい人も楽しめる時間になっています。



メンバーミーティングの報告



5 月のメンバーミーティングは 7 日（水）6 名、19 日（月）10 名の方が参加されました。

<意見箱>

7 日は意見箱なしでした。

19 日は 2 通ありました。

「マインドフルネスをやってみるプログラムをして欲しい」⇒こうじやセンターではできる職員がいないので現段階では難しいです。

「フラワーアレンジメントのプログラムがなくなってしまったのが悲しい。またやってくれたら嬉しい。花に触れると、とても気分が落ち着く」⇒次回のメンバーミーティングで話し合います。

<議題>

○おまつりのこと

「福祉のまち粕谷 夏のおまつり」は 8 月 17 日（日）に開催します。

当日はスタンプラリー、打ち水を行う予定です。B 型作業所 P. プロゼクトさんの飲み物販売も予定しています。

国際都市おおた大使をお呼びしたい、食べ物販売を行いたいという案が出ました。

※これからのメンバーミーティングは夏のおまつりについて話し合っていきます。興味のある方は是非ご参加ください。

○自主企画ゲームの日のこと

5 月 14 日（水）に自主企画でゲームをしました。わんにゃん将棋、ブタミントンを購入しました。次回ゲームの日は 6 月 11 日（水）当事者研究の後、15 時 30 分からです。

○実習生金子さんの英会話教室

6 月 6 日（金）14 時から、実習に来られている日本福祉大学の金子さんの英会話教室を行います。簡単な英会話を皆さんと一緒に学びたいと思います。ぜひご参加ください。

自主企画 ゲームの日

4 月に準備をし、5 月からゲームの日が始まりました。

5 月は花札をして楽しみました。

6 月は 1 1 日(水)午後 3 時 30 分となります。

ぜひ一緒に楽しみましょう。



普段からゲームは 3 階に出しています。自由に遊べます。

この記事はパソコン教室のプログラムでメンバーさんに作っていただきました

お菓子作りをしました

5 月 23 日（金）のお菓子作りでは水ようかんを作りました。

上品な甘さでとても美味しかったです。

今回は 6 月 30 日（月）14 時からでフルーツポンチを作る予定です。

興味のあるかたは是非ご参加ください。参加費は 100 円です。

