コット 10 月カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
28 閉所	29	30	1 ［17:00開所］ 応援弁当 「八宝菜」	2 ［10:00～開所］	3	4 閉所
5 閉所	6 ［10:00～開所］	7 ［10:00～開所］ 弁当予約締切 12:00まで 「お菓子の会」 10:30	8 応援弁当 「豚丼」	9 ［10:00～開所］	10 「俳句の会」 13:30	11 相談のみ （ご予約優先） 10:00～16:00 （オープンスペースの開所はありません）
12 閉所	13 閉所	14 ［10:00～開所］ 弁当予約締切 12:00まで	15 応援弁当 「鶏マスタード焼」 「ボドゲの会」 14:30	16 ［10:00～開所］ 「将棋の会」 15:30	17	18 閉所
19 閉所	20 ［10:00～開所］ 「ワンデー・スポーツ」 13:15	21 ［10:00～開所］ 弁当予約締切 12:00まで	22 応援弁当 「魚弁当」	23 ［10:00～開所］	24 「防災講座」 ※詳細は後日	25 相談のみ （ご予約優先） 10:00～16:00 （オープンスペースの開所はありません）
26 閉所	27 ［10:00～開所］	28 ［10:00～開所］	29 ※お弁当なし	30 ［10:00～開所］	31 「音楽室」 13:30	1 閉所

※10：00 開所の日は、12：00～13：00 の利用はできません。
※ プログラムのお問合せは、いつでもお電話ください。
※お弁当のご予約は原則、前日火曜日の 12 時までにお願い致します。（祝日等が重なる場合はその前の開所日まで）
※ ご相談をご希望の方は 17 時までにご連絡いただくようお願い致します。
※ 閉所時間に変更のある日がありますので、ご注意下さい。

メンバーさんの

発達障害ライフハック

苦手を克服するより、得意を活かすようにしています。苦手を放置することは、社会生活をしていく上で障害になりますが、発達障害が原因と思われる苦手を改善するのは難しいので、得意を活かす中で発達障害に対する理解を広げていった方が、絶対に幸せだと思います。ここまで辿り着くのに 50 年近くかかりました。

▲苦手ばかりを気にせず、自分の得意もどんどん活かしていこうという姿勢が素敵です！

福祉サービスの相談

みなさんの作品を募集してます！

困り事の相談に応じています。
相談時間：月～金 10:00～17:30
（第 1 水のみ 17:00 まで）

交流サロンにいらしてみませんか？
見学も随時お待ちしております。
開所時間： 月･火･木 10:00～12:00＆13:00～18:00
水･金 13:00～18:00

9 月のお弁当

夏の疲れが出始める9月、滋養がつくラインアップのお弁当でした。

▲ゴーヤチャンプル　▲鶏のトマト煮　▲筑前煮　▲三色丼

発行日 2025 年 9 月 26 日

コット通信

2025 年 10 月号

地域活動支援センター・計画相談支援事業 コット

月・火・木曜（祝祭日を除く）10:00～18:00
水・金曜（祝祭日を除く）13:00～18:00・第 1 水曜日のみ 17：00 閉所

〒180-0022
東京都武蔵野市境 1-9-9 温泉通りビル 205,206,207
TEL：0422-38-8837　FAX：0422-38-8837

今月のフレーズ：『道はつづいているんだよ』心に残るフレーズ、写真、コラム、発達障害ライフハック、地域の注目スポットなど皆さんの投稿募集中です！

9 月の写真館

❶ キビタキ・オス（東京都立井の頭恩賜公園）

❷ キビタキ・メス（東京都立井の頭恩賜公園）
▲青々した緑の葉に映えるきれいな羽の色ですね

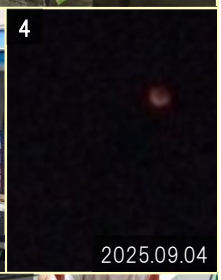
❸ 吉祥寺秋まつり

❹ 皆既月食
▲話題だった皆既月食、写真だけでも見れると嬉しいですね！

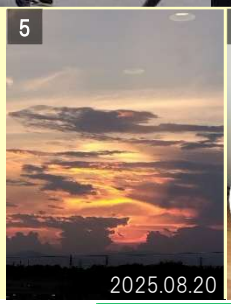
❺ スーパーの休憩スペースより。窓に映る照明（写真右上）が UFO のよう

❻ コットでバルーンアート
▲メンバーさんを先生に初挑戦。やってみると意外とできるものですね。

❼「キャプテン・リノ」ゲーム
▲こんなに高いタワーに！倒れるんじゃないかとスリルで興奮してしまいます！



みなさんの作品を募集してます！



お菓子の会

9 月のお菓子の会はペットボトルで作るしゅわしゅわクラッシュゼリーに挑戦！

ジュースをレンジで温め、ゼラチンを溶かし、ペットボトルに戻して冷やすだけというこれ以上ない超簡単な手順で、一晩でおいしいクラッシュゼリーの出来上がりです。

メンバーさんの

100 字コラム

近々、グループホームに入る計画です。今は、お金の使い方の練習中。炊事・洗濯に簡単な料理も学んで、QOL を上げていきます。これまでの 10 倍はサバイバル能力が高まると思います。1 人暮らしが楽しみです。

▲料理に挑戦してみようと思われたなんて素敵ですね。コットも応援しています！

俳句の会

今月は投句頂いた一句をご紹介。心は重いが、食欲は止まらない。ユーモアも感じつつ、共感もできる味わいのある一句です。

みなさんの一句を募集してます！

立秋や
腹も心も
重くなり

9 月の外出

9月は東京都薬用植物園に行ってきました。ランチの中華はお手頃価格でボリューム満点！漢方や生薬など珍しい植物がたくさん見られました。