コット 11 月カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
26 開所	27	28	29	30	31	1 開所
2 開所	3 開所	4 [10:00～開所] 弁当予約締切 12:00まで 「お菓子の会」 10:30	5 [17:00開所] 応援弁当 「ヤンニョム チキン」	6 [10:00～開所]	7	8 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）
9 開所	10 [10:00～開所]	11 [10:00～開所] 弁当予約締切 12:00まで	12 応援弁当 「なすとひき肉の ミルフィーユ」	13 [10:00～開所] 「将棋の会」 15:30	14 「俳句の会」 13:30	15 開所
16 開所	17 [10:00～開所]	18 [10:00～開所] 弁当予約締切 12:00まで	19 応援弁当 「ビーフシチュー」 「ボドゲの会」 14:30	20 [10:00～開所]	21 「音楽室」 13:30	22 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）
23 開所 30 開所	24 開所	25 [10:00～開所] 弁当予約締切 12:00まで	26 応援弁当 「秋野菜の炒め物」	27 [10:00～開所] 外出 「マヨテラス」 ※詳細は後日	28	29 開所

※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

皆さんの忘れ物、なくしもの対策を聞いてみました！❶いつも同じバッグしか使わないようにする、❷物をしまう場所を決めておく、などの工夫のほか、❸なくしたものの位置をスマホで教えてくれたり、音で場所を教えてくれたりする紛失防止タグやカードを鍵や財布につけているというお話などなど、それぞれの工夫が光りました。

みなさんのお話を募集してます！

福祉サービスの相談

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

10 月のお弁当

急に冷え込んだ 10 月、
しっかり栄養をつけて体
調を整えましょう！

▲八宝菜

▲豚丼

▲鶏マスタード焼

▲白身魚のフライ

発行日 2025 年 10 月 24 日

コット通信

2025 年 11 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

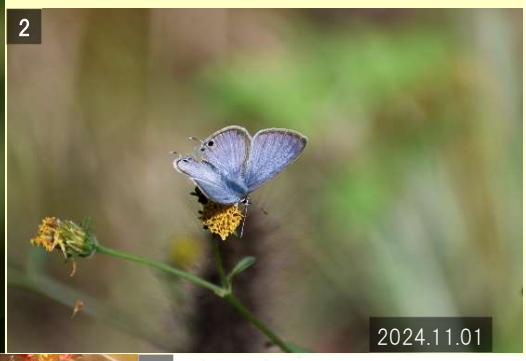
今月のフレーズ：『（ヒーロー物の）悪は悪で言い分があるはず』心に残るフレーズ、写真、コラム、発達障害ライフハック、地域の注目スポットなど皆さんの投稿募集中です！

10 月の写真館

みなさんの作品を募集してます！

❶ ウラナミシジミ・オス（東京都立 Z 公園）
❷ ウラナミシジミ・メス（東京都立 Z 公園）
❸ 街のハロウィン飾り
❹ 色鉛筆で描いたかぼちゃ

▲秋を感じさせる素敵な写真や作品のシェアを有難うございます！今月はコット通信のヘッダーもハロウィン仕様です。



メンバーさんの

100 字コラム

メガネを新調しようと思っています。今まで使ったことのないデザインを検討中。翌年には 1 人暮らしを始める予定。ですので、イメージチェンジするにはいいタイミングだと思っています。
非常に楽しみです。

▲眼鏡を変えるだけで
印象もけっこう変わるもの
ですよね。
一人暮らしに向けて
心機一転！新しい自分に
出逢えそうな気がしますね。

お菓子の会

10 月のお菓子の会は秋の訪れを感じるスイートポテトづくりでした。

さつまいもを電子レンジでチンして、バター、砂糖、牛乳、卵黄をまぜまぜ。オーブンで焼いて優しい香りのスイートポテトのできあがりです。

次回は 11 月4日(火)
10:30～

俳句の会

今月も投句頂いた一句をご紹介。
まるで菊の残り香のように、静まらない躁の残り火が体にまとわりついてくる感覚が伝わります。

次回は 11 月 14 日(金)
13:30～

菊の香や
躁の残り火
静まらず

みなさんの一句を募集してます！