

たよりに四十二号



町田市在住の精神科・神経科等に通院する方々
をサポートします

地域活動支援センター

たよりに

住所：〒194-0013

町田市原町田四丁目四十六番五号五階

電話：0427-21-0111

プログラムについて①



レディースタイム

最近のレディースタイムは月に1回開催。
ということで、制作ものが続いています。
11月はフェルトを使いクリスマスツリー
12月は折り紙で正月飾りのリース🎄を作りました。
不器用な職員を気遣い、丁寧に教えてくれたのに
悪戦苦闘(°Д°)呆れずにお付き合いしてくれる講師
のメンバーに感謝感謝でございます。

クリスマス会

《嬉しかったプレゼントと今欲しいもの》をお題に
テーマトークをしました。

✳️嬉しかったプレゼント✳️

・嬉しかった韓国ドラマのメイキング DVD。

家族で見た良い思い出。⇒当日はチャングンソクの
靴下をはいていたと職員。

・子供にもらったお茶碗。・妻からもらったお財布。

・なくした日記。母が見つけてくれた。

自分にはかけがえのないプレゼント。

・父親に買ってもらったカメラ。今でも自分の趣味。

・誕生日の寄せ書き。自分の為に手間をかけてくれたことが嬉しかった。



✳️今欲しいもの✳️

・まちなかガールズ・クワイアのCD。若返り薬。

・睡眠時間。韓国行きチケット。

・空を走るソリとトナカイは一式揃っているので、

地上を走る車が欲しい←飛び入り参加のサンタさん

町田生活実習所に借りたストラックアウト(的当て)の
結果でプレゼント選びの順番を決めました🎯

大盛り上がりで楽しかったとの感想が職員にとっては
大きなプレゼントでした🎁

プログラムについて②

テーマトーク

「ピアサポ・縁」からきょう子さん・ひいちゃん(縁では呼ばれたい名前と呼ぶスタイル)が参加してくれました。(ピアサポ・縁については別紙パンフ参照。)

今回のお題は《ストレス解消法》と《お勧めスマホアプリ》について

《ストレス解消法》

- ・カツ丼を食べる。まだ私はカツ丼を食べることが出来る=元気!!と思える。
- ・ちょっとした贅沢=パンクパイを食べる。・よく食べ、よく寝る。
- ・人とおしゃべり。推しのyoutubeを見る。・モーツァルトを聞いて寝る。
- ・温かいシャワーを浴び続ける。水ならぬ、お湯に流すイメージ。

《お勧めスマホアプリ》

Shazam (シャザーム) ⇒ 周囲で流れている曲の名前を検索できる。

Smash (スマッシュ) ⇒ 見えるラジオ。放送中のスタジオを見ることが出来る。

EPARK お禁手帳 ⇒ 持参忘れ予防。処方箋画像を送り、薬局の待ち時間を短縮。

「ピアサポ・縁」のご両名様ありがとうございました。
またコラボ企画お願いします!!

社会資源

「就労移行支援ルミノーズ」のハンドベル同好会の皆様が来て、ハンドベルを披露してくれました🎵



- ・小さな楽器なのに大きな音色で驚いた。
- ・きれいな音色で癒された。
- ・簡単に音が出るので楽しかった。

などの感想があがりました。堂々と上手に演奏し、まちプラメンバーに優しくレクチャーして下さったルミノーズの皆様、ありがとうございました。

初詣

大雪が降ったせいで…と歌ではないですが、ドーロが滑って危ないので日を改め、1/21に町田天満宮に行きました。皆様にご利益がありますように。秋の味覚探索で知ったお店にも寄りました🍡



プログラムについて③

健康 2/25(金)14:00~15:00

健康でいるには適度な運動も必要だ!まちプラの皆から卓球をしたいとの声が上がリ、ついに実現!!フリースペースにて卓球をします。長机を台にした緩いお遊び的なものですが、楽しみましょう🍷

散歩 3/11(金)10:30~11:30 フリースペース集合・現地解散

ショッピングセンターに何があるか探索しよう。町田駅前には色々なお店があります。生活に必要なものや、お洒落アイテム、お惣菜などなど。どこに行くかは当日までのお楽しみ📱👜🧴🍴🍷

お薬相談会 3/18(金)15:00~16:00 定員6名 3/11(金)17:00 申し込み締め切り

※事前申し込みが必要です。

普段お薬相談会で来て頂いている日本調剤さんに、今回は実際に伺います💊計測器で筋肉や脂肪の量を計測し、それに基づいた栄養相談も受けられます🥦🍅

ボランティア感謝会 3/22(水)15:00~16:00

いつもお世話になっているボランティアさんに感謝すると共に、お互いを知ることが出来るプログラムです。普段は交わることのない団体同士やメンバーさんも、《まちプラ》という共通点で繋がっている不思議。テーマトークで盛り上がりよう!!今回のテーマは《座右の銘・好きな言葉》です。

まちプラカルタ

ボ⇒ボーダーレス集団

色々な方が共存する小さな社会=まちプラ。

クリスマス会でのストラックアウトで、その人の状態によって投げる位置を変えて実施。それでも、不公平との声は誰からも上がらず、プレゼント選びの順番も譲り合っていた。まちプラにいる方々はどんな人たちですか?とよく聞かれますが、こんな素敵な人たちです!!

ゆ⇒雪でもやっているまちプラ

風が吹いても、雨や雪が降っても、まちプラはやっています(今のところ^^;)

足元が不安な時は電話相談でお喋りするというテもあります☎️🍷

プログラムについて①



レディースタイム

最近のレディースタイムは月に1回開催。
ということで、制作ものが続いています。
11月はフェルトを使いクリスマスツリー
12月は折り紙で正月飾りのリース🎄を作りました。
不器用な職員を気遣い、丁寧に教えてくれたのに
悪戦苦闘(°д°)呆れずにお付き合いしてくれる講師
のメンバーに感謝感謝でございます。

クリスマス会

《嬉しかったプレゼントと今欲しいもの》をお題に
テーマトークをしました。

✳️嬉しかったプレゼント✳️

・嬉しかった韓国ドラマのメイキング DVD。

家族で見た良い思い出。⇒当日はチャングンソクの
靴下をはいていたと職員。

・子供にもらったお茶碗。・妻からもらったお財布。

・なくした日記。母が見つけてくれた。

自分にはかけがえのないプレゼント。

・父親に買ってもらったカメラ。今でも自分の趣味。

・誕生日の寄せ書き。自分の為に手間をかけてくれたことが嬉しかった。



✳️今欲しいもの✳️

・まちなかガールズ・クワイアのCD。若返り薬。

・睡眠時間。韓国行きチケット。

・空を走るソリとトナカイは一式揃っているので、

地上を走る車が欲しい←飛び入り参加のサンタさん

町田生活実習所に借りたストラックアウト(的当て)の
結果でプレゼント選びの順番を決めました🎯

大盛り上がりで楽しかったとの感想が職員にとっては
大きなプレゼントでした🎁

プログラムについて②

テーマトーク

「ピアサポ・縁」からきょう子さん・ひいちゃん(縁では呼ばれたい名前と呼ぶスタイル)が参加してくれました。(ピアサポ・縁については別紙パンフ参照。)

今回のお題は《ストレス解消法》と《お勧めスマホアプリ》について

《ストレス解消法》

- ・カツ丼を食べる。まだ私はカツ丼を食べることが出来る=元気!!と思える。
- ・ちょっとした贅沢=パンクパイを食べる。・よく食べ、よく寝る。
- ・人とおしゃべり。推しのyoutubeを見る。・モーツァルトを聞いて寝る。
- ・温かいシャワーを浴び続ける。水ならぬ、お湯に流すイメージ。

《お勧めスマホアプリ》

Shazam (シャザーム) ⇒ 周囲で流れている曲の名前を検索できる。

Smash (スマッシュ) ⇒ 見えるラジオ。放送中のスタジオを見ることが出来る。

EPARK お禁手帳 ⇒ 持参忘れ予防。処方箋画像を送り、薬局の待ち時間を短縮。

「ピアサポ・縁」のご両名様ありがとうございました。

またコラボ企画お願いします!!



社会資源

「就労移行支援ルミノーズ」のハンドベル同好会の皆様が来て、ハンドベルを披露してくれました🎵



- ・小さな楽器なのに大きな音色で驚いた。
- ・きれいな音色で癒された。
- ・簡単に音が出るので楽しかった。

などの感想があがりました。堂々と上手に演奏し、まちプラメンバーに優しくレクチャーして下さったルミノーズの皆様、ありがとうございました。

初詣

大雪が降ったせいで…と歌ではないですが、ドーロが滑って危ないので日を改め、1/21に町田天満宮に行きました。皆様にご利益がありますように。秋の味覚探索で知ったお店にも寄りました🍡



プログラムについて③

健康 2/25(金)14:00~15:00

健康でいるには適度な運動も必要だ!まちプラの皆から卓球をしたいとの声が上がリ、ついに実現!!フリースペースにて卓球をします。長机を台にした緩いお遊び的なものですが、楽しみましょう🍷

散歩 3/11(金)10:30~11:30 フリースペース集合・現地解散

ショッピングセンターに何があるか探索しよう。町田駅前には色々なお店があります。生活に必要なものや、お洒落アイテム、お惣菜などなど。どこに行くかは当日までのお楽しみ📱👜👓🍴🍷

お薬相談会 3/18(金)15:00~16:00 定員6名 3/11(金)17:00 申し込み締め切り

※事前申し込みが必要です。

普段お薬相談会で来て頂いている日本調剤さんに、今回は実際に伺います💊計測器で筋肉や脂肪の量を計測し、それに基づいた栄養相談も受けられます🥦🍅

ボランティア感謝会 3/22(水)15:00~16:00

いつもお世話になっているボランティアさんに感謝すると共に、お互いを知ることが出来るプログラムです。普段は交わることのない団体同士やメンバーさんも、《まちプラ》という共通点で繋がっている不思議。テーマトークで盛り上がりよう!!今回のテーマは《座右の銘・好きな言葉》です。

まちプラカルタ

ボ⇒ボーダーレス集団

色々な方が共存する小さな社会=まちプラ。

クリスマス会でのストラックアウトで、その人の状態によって投げる位置を変えて実施。それでも、不公平との声は誰からも上がらず、プレゼント選びの順番も譲り合っていた。まちプラにいる方々はどんな人たちですか?とよく聞かれますが、こんな素敵な人たちです!!

ゆ⇒雪でもやっているまちプラ

風が吹いても、雨や雪が降っても、まちプラはやっています(今のところ^^;)

足元が不安な時は電話相談でお喋りするというテもあります☎️🍷

※プログラムを変更・追加することもあります()

2022年



2月の予定



日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
閉所日		パソコン教室 11:00~12:00 13:00~14:00	FS 10:00~16:30	FS 12:00~16:30 12時閉所	FS 😊 10:00~16:30 ゲーム 15:00~16:00	閉所日
		~防災ウィーク~				
6	7	8	9	10	11	12
閉所日	FS 10:00~16:30 お薬相談会 15:00~16:00 	FS 10:00~16:30 パソコン教室 11:00~12:00 13:00~14:00	FS 10:00~16:30 まちプラトーク 14:00~15:00	FS 12:00~16:30 12時閉所 	閉所日	閉所日
13	14	15	16	17	18	19
閉所日	FS 10:00~14:30 レディースタイム 14:30~16:30	FS 10:00~16:30 パソコン教室 11:00~12:00 13:00~14:00	FS 10:00~16:30 ウクレレ教室 15:00~16:00 	FS 12:00~16:30 12時閉所	FS 😊 10:00~16:30 	閉所日
20	21	22	23	24	25	26
閉所日	FS 10:00~16:30 	FS 10:00~16:30 パソコン教室 11:00~12:00 13:00~14:00	閉所日	FS 12:00~16:30 12時閉所 	FS 😊 10:00~16:30 健康 14:00~15:00	閉所日
27	28					
閉所	FS 10:00~16:30					
<p>毎週金曜日の14時から15時はFSに職員が参加します。このマークの日です→ 😊</p>						

★「FS」とは、フリースペースの略称です。

※プログラムを変更・追加することもあります()

2022年



3月の予定



日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
		FS 10:00~16:30 パソコン教室 11:00~12:00 13:00~14:00	FS 10:00~16:30	FS 12:00~16:30 12時閉所	FS 😊 10:00~16:30	閉所日
6	7	8	9	10	11	12
閉所日	FS 10:00~16:30	FS 10:00~16:30 パソコン教室 11:00~12:00 13:00~14:00	FS 10:00~16:30 まちプラトーク 14:00~15:00	FS 12:00~16:30 12時閉所	FS 😊 10:00~16:30 散歩 10:30~11:30	閉所日
13	14	15	16	17	18	19
閉所日	FS 10:00~16:30	FS 10:00~16:30 パソコン教室 11:00~12:00 13:00~14:00	FS 10:00~16:30 ウクレレ教室 15:00~16:00	FS 12:00~16:30 12時閉所 🧤🧤	FS 😊 10:00~16:30 お薬相談会 15:00~16:00	閉所日
20	21	22	23	24	25	26
閉所日	閉所日	FS 10:00~16:30 パソコン教室 11:00~12:00 13:00~14:00 ボランティア感謝会 15:00~16:00	FS 10:00~16:30 ゲーム 15:00~16:00	FS 12:00~16:30 12時閉所	FS 😊 10:00~16:30	閉所日
27	28	29	30	31		
閉所日	FS 10:00~14:30 レディースタイム 14:30~16:30	FS 10:00~16:30 パソコン教室 11:00~12:00 13:00~14:00	FS 10:00~16:30	FS 12:00~16:30 12時閉所		

毎週金曜日の14時から15時はFSに職員が参加します。このマークの日です→



★「FS」とは、フリースペースの略称です。