

地域活動支援センター

まちプラ

たより

2016年 第9号

地域活動支援センター まちプラ

住所：〒194-0013 町田市原町田 4-24-6

せりがや会館 4階

電話：042-722-0713

FAX：042-709-3652

URL：<http://www.machipla.com/>



6月よりお昼のお弁当、スタートしました！！

写真は、トマトハウスとひあたり野津田のお弁当の一例です。お弁当は12時前に届きます。センターのご登録者は1食400円で召し上がれます。



お弁当を食べた
方の声



この内容で
400円はお
得！



色々なメニュー
があり、おもしろ
いな！

●プログラム報告●

6/16(木)ウクレレ教室♪..♪♪

各々がウクレレをもち、一人が一つのコードを担当、先生のタクトで順番にコードを弾いていくと、「バラが咲いた」が完奏できました！ウクレレアンサンブルの誕生。



※まちプラには楽器があります。
手ぶらでお気軽にご参加ください！

6/30(木)学習会

「障がい者支援センター」について

この春に市内の5か所に開設されました「町田市障がい者支援センター」について、障がい福祉課の職員の方を講師にお迎えし、学習会を開催しました。支援センターへの相談方法や職員の資格等、活発に質問も出ました。皆様の身近な相談先がひとつ増えたということを実感しました。

7/7(木)七夕でした★

七夕飾りを作りました。自分の心に正直になって皆で短冊に願い事を書きました。なんとセンター長の折り紙技術が素晴らしいことが判明！願い事を考えるっていいなあ。



短冊の写真です

7/11(月)将棋のボランティアさん

まちプラの見学を兼ねて、待望の将棋ボランティアさんが遊びに来てくれました。早速、対局を2局。終局後はコマを戻し、局面の振りかえりも行いました。「参りました」「ありがとうございました」のあいさつが交わされ、将棋の醍醐味を感じるひと時でした。8月以降も続きますよ..詳細は、まちプラまでお問い合わせ下さい。

★短冊いろいろ★

まちプラで、皆が笑顔でいられますように

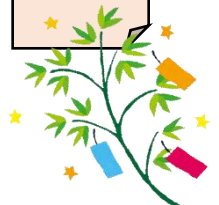
家族と健康に過ごすことが、一番しあわせに生活していきたい

まちプラが、「あいててよかった」「あつてよかった」と思っていただけけるよう、みなさんと色々考えていきますように

うな重が食いたい

家族のみんなが健康で元気で生活できますように

江の島水族館にいけますように



○8月・9月のプログラム紹介○

8・9月お試し企画 **ランチの会** \ (^o^) /

8/5(金) 9/8(木) 12:00~13:00 交流室にて

～ときには一緒にランチはいかがですか～

手作り弁当・コンビニ弁当・パン・まちプラで注文できるお弁当・・・。

お弁当は何でも構いません！各自が自分で用意したお弁当を食べながら、楽しくお話しませんか？食後に無料のコーヒーやスープのご用意をします。職員も参加させていただきます。



9/15(木)まちプラトークの中で、避難訓練を行います

毎回、活発な意見が飛び交うまちプラトークですが、9月は防災について考えたいと思います。

予定は、14:00~14:20 避難訓練、14:20~15:00 まちプラトークです。もしもの時に役立つのは日頃の訓練です。ぜひ、ご参加下さい。

レディーステイ

★8/4 (木) : 12:00~16:30

14:00 茶話会/夏のお菓子(実費負担) 15:00 ちらし苺ズ

★8/24 (水) : 10:00~16:30

13:00 リラックスヨガ

★9/7 (水) : 10:00~16:30

13:00 リラックスヨガ

★9/23 (金) : 10:00~16:30

14:00 茶話会/季節のお菓子(実費負担) 15:00 ちらし苺ズ

※お菓子を何にするかは、集まった皆さんで相談しましょう。



8/26(金) 茶話会～暑気払い～

公民館喫茶に行きましょう！！

●14:00 まちプラ集合・出発

●15:00 公民館喫茶にて解散

喫茶でのご注文の品は実費負担です。

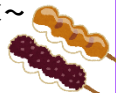
※参加希望者は、8/25(木) 16:30

まで、お申し込み下さい。

9/21(水) 茶話会～和菓子をいただく～

●14:00~15:00

近くの和菓子屋さんで好きな和菓子を実費負担で買しましょう。



8月・9月のお試し企画

～金曜日の14:00~15:00は、職員がフリースペース(FS)に参加します～

登録間もない方も緊張しないでFSをご利用いただけるよう、必ず職員がいる時間を設けたいと思います。ただし、緊急の対応等で職員が参加できない場合につきましてはご了承下さい。

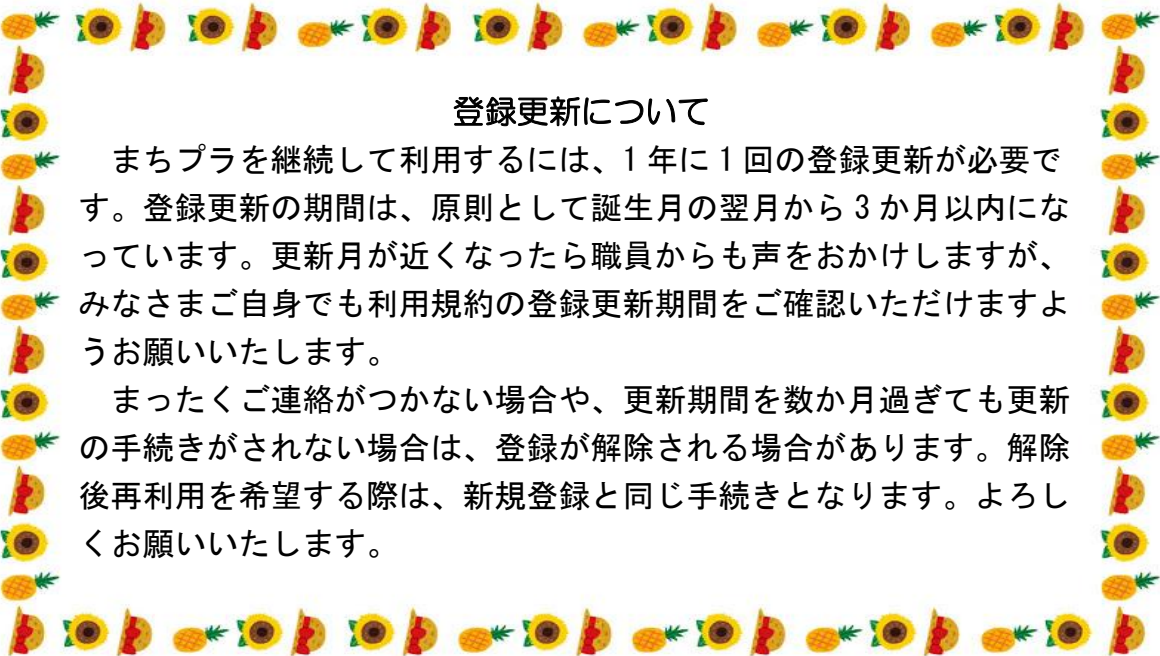
新企画！！「お薬相談会」

薬剤師さんを囲んで薬や健康の話をします。

・8/19(金) 15:00~16:00

・9月の開催日は掲示でお知らせします。





登録更新について

まちプラを継続して利用するには、1年に1回の登録更新が必要です。登録更新の期間は、原則として誕生月の翌月から3か月以内になっています。更新月が近くなったら職員からも声をおかけしますが、みなさまご自身でも利用規約の登録更新期間をご確認いただけますようお願いいたします。

まったくご連絡がつかない場合や、更新期間を数か月過ぎても更新の手続きがされない場合は、登録が解除される場合があります。解除後再利用を希望する際は、新規登録と同じ手続きとなります。よろしくをお願いいたします。

★★「お世話になります！」ボランティアさん～紹介～(〇〇)／

大勢のボランティアさんが、まちプラの活動を支えて下さっています。今回は、レディースデイ「リラックスヨガ」の講師、筒井さんを紹介します。



(〇〇)これは、ヨガのポーズでなんです！

ヨガというと準備が大変だったり、難しい動作をするのかなと思いがちですが、簡単な動作や呼吸で身体の緊張を緩めたりするのも、ヨガです。継続して行うことで、体の衰えた部分の周囲の筋肉を鍛え、弱い部分をおぎなうことができます。自分の身体の声を聴いてみましょう。毎月好評開催中です。お気軽にご参加ください。

《編集後記》

今年の梅雨は、から梅雨のようですが、すでに30度超えの日もあり、猛暑の予感があります。熱中症に気をつけましょう。6月より昼食弁当がスタートしました。職員は定価の500円を支払い、おいしくいただいています。手作りの優しい味のお弁当です。皆様もぜひ、ご賞味下さい。(A)

発行：社会福祉法人富士福祉会

地域活動支援センター まちプラ

住所：町田市原町田 4-24-6 せりがや会館 4階



★平日に閉所日があります。ご注意ください

8月の予定



日	月	火	水	木	金	土
	1 FS 10:00~16:30	2 FS 10:00~16:30 パソコン教室 11:00~12:00 13:00~14:00 14:15~15:15	3 FS 10:00~16:30	4 12時開所 レディースデイ 12:00~16:30 茶話会 14:00~ ちらしビーズ15:00~	5 FS 10:00~16:30 見学・説明会 10:00-11:00 ランチの会 12:00 	6 閉所日
7 閉所日	8 FS 10:00~16:30	9 FS 10:00~16:30 パソコン教室 11:00~12:00 13:00~14:00 14:15~15:15	10 FS 10:00~16:30	11 祝日 閉所日 	12 FS 10:00~16:30 	13 閉所日
14 閉所日	15 閉所日	16 閉所日	17 FS 10:00~16:30	18 12時開所 FS 12:00~16:30 まちプラトーク 14:00~15:00	19 FS 10:00~16:30 見学・説明会 10:00-11:00 お薬相談会 15:00~16:00 	20 閉所日
21 閉所日	22 FS 10:00~16:30 なつこそうじ 夏の小掃除 14:00-15:00 *夏のうちに少し お掃除しましょう	23 FS 10:00~16:30 パソコン教室 11:00~12:00 13:00~14:00 14:15~15:15	24 レディースデイ 10:00~16:30 リラックスヨガ 13:00-14:00	25 12時開所 FS 12:00~16:30 13:30将棋タイム ウクレレ 15:00~16:00	26 FS 10:00~16:30 茶話会 (暑気払い!) 14:00-15:00 *公民館喫茶にいこう	27 閉所日
28 閉所日	29 FS 10:00~16:30	30 FS 10:00~16:30 パソコン教室 11:00~12:00 13:00~14:00 14:15~15:15	31 FS 10:00~16:30	<div style="border: 1px solid red; border-radius: 15px; padding: 5px; display: inline-block;">将棋ボランティアさんが来ます</div> <div style="border: 1px solid orange; border-radius: 15px; padding: 5px; display: inline-block;">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→ </div>		

★「FS」とは、フリースペースの略称です。

☆面談等により、和室をメインのフリースペースとしてご利用いただけない場合があります。くわしくは、カウンターの案内をご確認くださいませよう、お願いいたします。

9月の予定

日	月	火	水	木	金	土		
	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 →			1	2	3		
						FS 12:00~16:30	FS 10:00~16:30 見学・説明会 10:00-11:00 	閉所日
4				5	6	7	8	9
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 14:15~15:15	レディースデイ 10:00~16:30 リラックスヨガ 13:00-14:00	12時開所 FS 12:00~16:30 12:00ランチの会	FS 10:00~16:30 	閉所日		
11	12	13	14	15	16	17		
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 14:15~15:15	FS 10:00~16:30	12時開所 FS 12:00~16:30 避難訓練&まちプラトーク 14:00~15:00 ウクレレ15-16	FS 10:00~16:30 見学・説明会 10:00-11:00 	閉所日		
18	19	20	21	22	23	24		
閉所日	祝日 閉所日 敬老の日 	FS 10:00~16:30 パソコン教室 11:00~12:00 13:00~14:00 14:15~15:15	FS 10:00~16:30 茶話会14-15 和菓子をいただく	祝日 閉所日 秋分の日 	FS レディースデイ 10:00~16:30 茶話会14:00~ ちらしビーズ15:00~	閉所日		
25	26	27	28	29	30			
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 14:15~15:15	FS 10:00~16:30	12時開所 FS 12:00~16:30	FS 10:00~16:30 			

☆「FS」とは、フリースペースの略称です。

☆面談等により、和室をメインのフリースペースとしてご利用いただけない場合があります。
 くわしくは、カウンターの案内をご確認くださいませよう、お願いいたします。