

地域活動支援センター

まぢプラ

たより

2021年第36号

地域活動支援センター まぢプラ

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/>



♡町田市在住で精神科・神経科等に通院している方をサポートします



秋の散歩でポケモンマンホールを見つけました!!

## 活動の記録

### 🍁 秋の散歩 🍁

紅葉を見つつ、芹ヶ谷公園にあるというポケモンマンホールを探しました。

「あそこにあるかも」「ここにあった」などと盛り上がり、公園内の6つ全てをコンプリート(\*^\*)vと思ったら…まさかの《おすい》というオチでした。残り1つは果たしていずこに。



春の散策で探してみましようか🔍

### 🎄 イルミネーションツリー作り ✨

イルミネーションツリーを作りました🎄  
キラキラ光るツリーは皆の心をトキめかせたようで、  
来所した方々からも好評でした😊



### 👶 クリスマス会 🎁

コロナ禍なので皆が楽しみにしていたケーキやオードブルはありませんでしたが《町田のお勧めスイーツ》をテーマにテーマトークを行いました。知らない者同士でも共通の話題で話すことが出来て、皆からは、「色々な人とお喋り出来て楽しかった。」「飲食がなくても盛り上がって楽しかった。」などの感想があがりました😊

### 🐻 納会 🐻

《コロナ禍でも楽しかったこと・実現したこと》を発表しました。  
まちプラに通えるようになった人・家族でケーキを食べた人などなど…。  
大変な1年でしたが、良かったことを振り返ると色々ありましたね🐻



まちプラからのお知らせ※下記の予定は緊急事態宣言の解除を想定したものです

 ひな祭り詣  3/3(水)15:00～16:00 フリースペース集合・現地解散

ただのひな祭りではなく詣がついているのは緊急事態宣言で中止になった初詣も兼ねているからです。町田天満宮に初詣に行った後、桃の節句にちなんだお菓子を求め、クリスマス会でお勧めされたお店にも寄りましょう。買わずにお店まで一緒に行くのもアリ。もう3月だよ🙄と言いなさんな。町田天満宮のHPには、

**あなたが初めて参拝する日が初詣です。**

とありました🌟胸を張って初詣と言えちゃいますね(´艸`)

 春の散策  3/26(金)15:00～16:00 フリースペース集合・会館前解散

芹ヶ谷公園を散策します!!一足早く桜が咲いていればお花見も出来ちゃいますね🌸公園内にはチューリップやスミレが咲いていることでしょう🌷春の訪れを感じつつ、前ページに書いたように残りのポケモンマンホールを探しましょうか🕒

 お薬相談会中止 

薬剤師さんから3月まで自粛したいとの申し出があり、当面は開催しません。いつもタメになる内容でメンバーも職員も感謝しています( )/再開を楽しみに待ちましょう💊

 緊急事態宣言中のまちプラ🙄解除されるまでは下記の通り

- ・プログラムは中止です。
- ・面談は原則中止ですが、緊急対応時は実施します。その際は15分以内となります。
- ・新規受け入れは中止ですが、既に体験済みの方は継続して体験可能です。
- ・電話相談は今まで通り。フリースペースの開所時間は変わらず15時までです。

☆まちプラでは皆さんの安心と安全を守る為★

- ・来所前の自宅での検温、来所時の検温(37度を超えていた場合はお帰り頂きます)
- ・手指の消毒
- ・来所者名簿記載時に必要なボールペン持参
- ・マスク着用

をお願いしています。引き続き、ご協力をお願いします。

## 《まちプラカルタ》

す⇒水曜日はおいしいパン屋さんが来ます🍞

メンバー曰く《魔の水曜日》と言われるほど  
来所が少ない日ですが、  
おいしいパン屋さんが14時半前後に来るので  
是非どうぞ。

ほ⇒ホッとするフリースペースε-(´▽`\*)

ホットカーペットでウトウトしちゃいそうなときも  
ありますよね zzz

ち⇒ちょっとした勇気と少しのガマン

「家から出たり、まちプラに来たりすることは緊張したし、  
まちプラに来て慣れるまでは少し時間が掛ったけど、  
今は楽しいよ」とのことでした😊

## センター長から皆さんへ～コロナ禍での生活変化～

ようやくコロナが落ち着き、通常の生活に戻りつつあり、ほっとしていたのも束の間。1月7日に再び緊急事態宣言が発令され、まちプラのプログラムは中止、面談等は短時間での設定に変更しました。

それでも、フリースペースは、皆さんの生活リズムが崩れないようにとの思いで、可能な限り閉所せずに運営しています。そんな状況ですが、コロナ禍での生活で皆さんは何か変化はありましたか？

私は、これまでの休日の過ごし方が大きく変化しています。

家にじっとしているのは嫌いなため、安売りがあるとショッピングに外出するという生活から、今行かないといけないのかという自問自答をして、家にいる時間を増やしています。

ともかくユニクロやGU、しまむらなど、通常でも安いファッションをさらに割引された金額で購入するというスタンスで、「クーポン女」としての呼称もある程、安価での購入に燃えていました。

そんな楽しみも減り、増えたのはテレビやネットを見る時間。

それでも得意技である、情報収集と取得は怠らないように日々生活しています。

コロナが収束したら、服の購入については相談下さい。安く購入する方法を一緒に考えます。



2021年



## 2月の予定



日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	FS 10:00~15:00	FS 10:00~15:00	FS 10:00~15:00	FS 12:00~15:00	FS ☺ 10:00~15:00	閉所日
				12時開所		
7	8	9	10	11	12	13
閉所日	FS 10:00~15:00	FS 10:00~15:00	FS 10:00~15:00	閉所日	FS ☺ 10:00~15:00	閉所日
		パソコン教室 11:00~12:00 13:00~14:00	ゲーム 15:00~16:00			
14	15	16	17	18	19	20
閉所日	FS 10:00~13:00	FS 10:00~15:00	FS 10:00~15:00	FS 12:00~15:00	FS ☺ 10:00~15:00	閉所日
	レディースタイム 13:00~15:00	パソコン教室 11:00~12:00 13:00~14:00		12時開所		
	テークアウト 13:30~14:30			まちプラトーク 14:00~15:00		
28	22	23	24	25	26	27
閉所日	FS 10:00~15:00	閉所日	FS 10:00~13:00	FS 12:00~15:00	FS ☺ 10:00~15:00	閉所日
				12時開所		
28						
閉所日	<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。

★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。

くわしくはフリースペースのホワイトボードをご確認くださいませよう、お願いいたします。

2021年



## 3月の予定



日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
閉所日	FS 10:00~15:00 	FS 10:00~15:00 パソコン教室 11:00~12:00 13:00~14:00	FS 10:00~15:00 ひな祭り詣 15:00~16:00	FS 12:00~15:00 12時閉所	FS 😊 10:00~15:00 	閉所日
	7	8	9	10	11	
閉所日	FS 10:00~13:00 レディースタイム 13:00~15:00	FS 10:00~15:00 パソコン教室 11:00~12:00 13:00~14:00	FS 10:00~15:00 	FS 12:00~15:00 12時閉所 まちプラトーク 14:00~15:00	FS 😊 10:00~15:00	閉所日
	14	15	16	17	18	
閉所日	FS 10:00~15:00 	FS 10:00~15:00 パソコン教室 11:00~12:00 13:00~14:00	FS 10:00~15:00	FS 12:00~15:00 12時閉所 ゲーム 15:00~16:00	FS 😊 10:00~15:00 	閉所日
	21	22	23	24	25	
閉所日	FS 10:00~15:00	FS 10:00~15:00 パソコン教室 11:00~12:00 13:00~14:00	FS 10:00~13:00 レディースタイム 13:00~15:00	FS 12:00~15:00 12時閉所	FS 😊 10:00~15:00 春の散策 15:00~16:00	閉所日
	28	29	30	31		
閉所日	FS 10:00~15:00 	FS 10:00~15:00 パソコン教室 11:00~12:00 13:00~14:00	FS 10:00~15:00			
	<div style="border: 2px solid red; border-radius: 15px; padding: 10px; text-align: center;"> <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> </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。

くわしくはフリースペースのホワイトボードをご確認くださいませよう、お願いいたします。