

まちプラたより

第37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/>

♡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



ボランティアさんに感謝を込めてしおりを作りました

まちプラからのお知らせ1

花見詣 4/9(金)15:00~16:00 FS 集合、現地解散

詣とつけるのは何度目か。でもでも、



あなたが初めて参拝する日が初詣です by 町田天満宮

春の散策で芹ヶ谷公園の桜も見ることが出来ましたし、今回は趣向を変え、町田天満宮に初詣に行った後、花見団子を求め、クリスマス会でお勧めされたお店に寄りましょう。

買わずにお店まで一緒に行くのもアリ。(桜は散っていても花より団子です🍡)
緊急事態宣言で中止になった初詣やひな祭り詣の再リベンジです!!

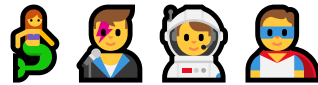
レディースタイム(マスクチャーム作り) 4/19(月)13:00~15:00

作成費 100円

今回はレジンを使用しマスクチャームを作ります。

レジン「樹脂」のことで、紫外線(UVライト)を当てることにより短時間で固められます。マスクチャームとはマスクに付けるアクセサリです。まだコロナ禍は続くでしょうが、せっかくならお気に入りのマスクチャームでオシャレに対策をしちゃいましょう😁作成せずに見学のみ参加も可能です!!!

トーク 4/30(金) 13:30~14:30



トークテーマは《自分のヒーロー》です。

好きだった・応援していた・憧れていたヒーローを教えてください
野球選手、プロレスラー、アイドル、考古学者、宇宙飛行士、ウルトラマンなどなど。
どんなところが好きだったか、どんな影響を受けたか話すのも楽しいはず🎵

健康 5/12(水)15:00~16:00

皆さんに健康でいて欲しいとまちプラ職員の切なる願いを込めて《健康》というプログラムを作りました。このプログラムでは様々な健康にまつわる情報を提供します。運動・外食に頼らない食事・健康診断の案内など。

今回はその第1弾。ついに!!まちプラも町トレを導入します。



町トレ(町田を元気にするトレーニング)とは、介護予防に取り組むための町田市オリジナルのトレーニング。主に座ったまま行えるものを予定しています。

コロナもあって運動不足?だったらまちプラで運動すればいいじゃん☆

皆で健康でいましょう!!

まちプラからのお知らせ2



5/12以降の毎週金曜日 14:00 から5~15分ほど

フリースペース内で継続的に町トレを行っていきます♪
見るだけの参加もOK!!皆さんが町トレマスターになって
他の方に教えられるようになったらいいな☆

ワクワク(艸 *)フリースペース計画

魅力あるまちプラにすべく色々皆さんからアイデアをもらっていました。

まずは、120色の色鉛筆と水彩色鉛筆を購入

生で見ると圧巻の本数で、再現できない色はない!?

と思っちゃうほどですよ(((o(*∇*)o)))

イラストを描いたりデッサンをしたり…。

絵を描くのが苦手だけど使ってみたいという方には、

大人の塗り絵の用意もあります。

皆でワイワイ塗ったり、一人で黙々と集中したり、楽しみ方はそれぞれ。



新しい本も入荷しています

さんねんないきもの事典・日本一周絶景の旅・雲の教室
など。皆との話題にしたり、いつか行ってみたいな~と
思ってそれを目標にしたり出来るようなものをチョイス
しました。是非読んでみて下さい!!

ウクレレ教室再開 4/21(水)と5/19(水) 15:00~16:00

かねてより皆さんから要望のあったウクレレ教室が再開します!!

まちプラも最先端IT化の流れを受けて(!?)Zoomにて開催いたします

皆さんは今まで通りフリースペース内でウクレレを弾き、

先生がZoomにて教えてくれることになりました

また皆さんの奏でる素敵なウクレレの音色が聞けるかと思うと

とても楽しみです もちろん初心者も大歓迎です!!!!

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

2月3月と緊急事態宣言が発令し、プログラムは中止となりました。

今後も緊急事態宣言が発令されたら中止となりますのでご了承ください。

4月5月はプログラムが開催できますように。



まちプラカルタ

く⇒靴脱ぎ、くつろぐ、畳敷き

し⇒昭和の香り漂うフリースペース

どこか懐かしいレトロでくつろげる雰囲気

良さは残しつつも平成の香り漂う程度に模様替え中です😊

そ⇒そ〜っと前へ、いちにいさんぽ1・2・3歩!!

恐る恐るでもまづ一歩。そしたら2歩でも3歩でも。

私のはまっていること（第2弾）

昨年8月よりスポーツジムに通いはじめました。表向きのきっかけは、体脂肪を落として高コレステロール体質の改善です。そして、年齢は関係なく水着を着てプールで泳ぎたい!というのが、恥ずかしながらも裏の目的です。どちらにしても自宅では甘んじてしまう有酸素運動も、トレーナーから「もう10回頑張って、清水さん!!!」と励まされ、ひいひい言いながらも、結果的には気持ち良い汗をかいています。自分の体を大切にするのは、こころの健康にとっても良いことだと、つくづく感じます。運動だけでなく体に良い食事も大切な視点です。たんぱく質を多めに取る、脂肪の多い食品は控えるなど、機会があれば皆さんと共有できたらなあと思っています。



🌀 最後になりますが、今年度はコロナ禍において、皆様も不自由の多い日々だったかと思います。

1年間協力をいただき、有難うございました。

センター長は交代となりますが、2021年度は地域相談支援部部長として、皆様と引き続きかわらせていただきます。

今後どうぞ宜しくお願いします。

センター長 清水孝代

新センター長の松坂剛志のご挨拶は次回のまちプラたよりに掲載します!!

2021年



4月の予定



日	月	火	水	木	金	土	
				1	2	3	
				FS 12:00~15:00 12時開所	FS ☺ 10:00~15:00 	閉所日	
4	5		6	7	8		9
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時開所 まちプラトーク 14:00~15:00		FS ☺ 10:00~15:00 花見詣 15:00~16:00
	11	12	13	14	15	16	
閉所日	FS 10:00~15:00 お薬相談会 15:00~16:00	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時開所 	FS ☺ 10:00~15:00 	閉所日	
	18	19	20	21	22		23
閉所日	FS 10:00~13:00 レディースタイム 13:00~15:00 マスクチャーム作り	FS 10:00~15:00 パソコン教室 11:00~12:00 13:00~14:00	FS 10:00~15:00 ウクレレ教室 15:00~16:00 	FS 12:00~15:00 12時開所 	FS ☺ 10:00~15:00 	閉所日	
	25	26	27	28	29		30
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 ゲーム 15:00~16:00	閉所日	FS ☺ 10:00~15:00	閉所日	
					テーマトーク 13:30~14:30		
<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。

2021年



5月の予定



日	月	火	水	木	金	土
						1 閉所日
2	3	4	5	6	7	8
閉所日	閉所日	閉所日	閉所日	FS 12:00~15:00 12時閉所 	FS ☺ 10:00~15:00 	閉所日
9	10	11	12	13	14	15
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 健康 15:00~16:00	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
16	17	18	19	20	21	22
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 ウクレレ教室 15:00~16:00	FS 12:00~15:00 12時閉所	FS ☺ 10:00~15:00 お薬相談会 15:00~16:00	閉所日
23	24	25	26	27	28	29
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 ゲーム 15:00~16:00	閉所日
30	31	<div style="border: 2px solid red; 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>				
閉所日	FS 10:00~15:00 					

★「FS」とは、フリースペースの略称です。