



地域活動支援センターまちプラ

まちプラたより41号

まちプラメンバーの
写真・イラスト・旅行記などが
てんこ盛りのフルカラー特別号です



プログラムについて①

レディースタイム

10月はレジンでストラップを

11月はフェルトでクリスマスツリーを作りました。

お喋りも楽しみながらの和やかな集まりでした。

不器用な職員でも楽しく作れたのは講師のおかげかもしれない(*´艸`)

今回も講師を務めてくれたメンバーさんに感謝です。

次回は、お正月に向けて折り紙でリースを作ります🎄



クリスマス会 12/24(金)14:00~15:30 事前予約制~締め切りは12/14(火)17時

参加費 200円です。

プレゼントあり。簡単なゲームでプレゼントを選ぶ順番を決めます🎁
《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も開催予定。
皆で楽しく過ごしましょ🎅



大掃除ウィーク 12/20(月)~12/24(金)

1年の汚れはその年のうちに!!

FS や面談室を皆さんでレッツお掃除🧹
キレイになると心もスッキリしますよ(/・ω・)/

納会 12/28(火)15:00~16:00

コロナ禍でも楽しかったこと・実現したことを振り返ってみましょう。まちプラ内のことでもプライベートでも構いません。



プログラムについて②

初詣 1/7(金)13:30~14:30

フリースペース集合 現地解散

町田天満宮で参拝します。

2022 年は

十干が「壬（みずのえ）」

十二支が「寅」

なので、干支は

「壬寅（みずのえとら）」。

難しいことはわかりませんが^^;

「壬寅」は

厳しい冬を越えて、芽吹き始め、

新しい成長の礎となるイメージ

らしいですよ。

良い1年になりますように🍊



秋の味覚探索で見に行った新店に立ち寄って

まちプラに持って帰ってくるのもアリかも🔍🍷

社会資源 1/14(金)14:00~15:00

就労移行支援ルミノーズのハンドベル同好会が
演奏を披露してくれます。まちプラメンバーにも

鳴らし方をレクチャーしてくれるそうなの🎵

ハンドベルはルミノーズさんが持ってきてくれます(((o(*^▽^*)o)))

まずは触れてみる、そして、音を鳴らして楽しむことが大事ダイジ。



テーマトーク 1/11(火)14:30~15:30

今回のテーマは2本立て。

・ストレス解消法

⇒皆のストレス対応策を知りたいな☆

・お勧めスマホアプリ紹介

⇒色々便利なアプリがあるみたい。

前からいる人も、久し振りに利用する人も、

はじめましての人も、テーマがあれば

一つの輪になって話せちゃうね(´▽`)n

テーマトークのルール

①相手の批判や非難をしない

②内容を否定しない

③ハラスメントに繋がる話はしない

④発表を終えた人に拍手をする



推し♪Music(ミュージック) 1/26(水)14:00~15:00

◆推し(おし)

「一推しのメンバー」の略語である「推しメン」をさらに省略した用語。最近ではアイドル、アニメ、俳優、食べ物などカテゴリーを問わず使われることもある。

【例文】「私の推しアニメは〇〇です」「私の推しは最高」



皆の推しの音楽を教えてください。
テーマトーク形式で
皆に話が回るようにします。
どうして好きか、
どんな時に聞くのか、
推しとの出会いなどなど。
熱く語るだけでなく
CDを持参して掛けるもよし。

CDはないけど皆に聞いて欲しいなという方はスタッフに相談を。

センター長より皆さんへ

残すところ今年もあとわずか。皆さまにとって、いかがな年だったでしょうか。来年に向けて抱負をすでにお持ちの方もいらっしゃることでしょう。コロナは依然私達の暮らしを脅かし続けていますが、朝が来ない日も雨がやまない日もありません。とはいえ、ゴールの見えない毎日は辛いですね。今だからこそ自分自身や身近な方を想い、労り合いたいなと私は思います。新年は良い年にしていましょ。そして…メリークリスマス！ 松坂剛志

町田市在住の
精神科・神経科等に
通院中の方を
サポートします☆



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

まちプラメンバーの旅行記①

・鎌倉に行った友田さん

朝起きてカーテンを開けたら、外は快晴。

愛機**オリンパス OM-D**を持って、いざ鎌倉へ、出発。

杉本観音に着き、さっそく撮影開始。

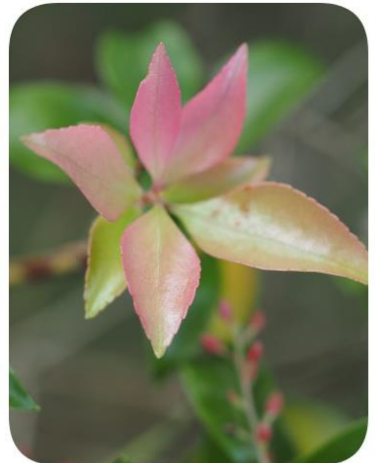
報国寺の茶店では奥の席にて竹林を眺めながら抹茶をすする。

一条恵観山荘では庭園で和服姿の女性をモデルに撮影している人がいて、プロで何かの雑誌に載せるのかと思ったりもする。

鎌倉駅に戻り、江ノ電で長谷寺へ行き、近くで**生シラス丼**を食べた。

初めてだったが、大変においしかった。

いい写真も撮影でき、楽しい一日であった。

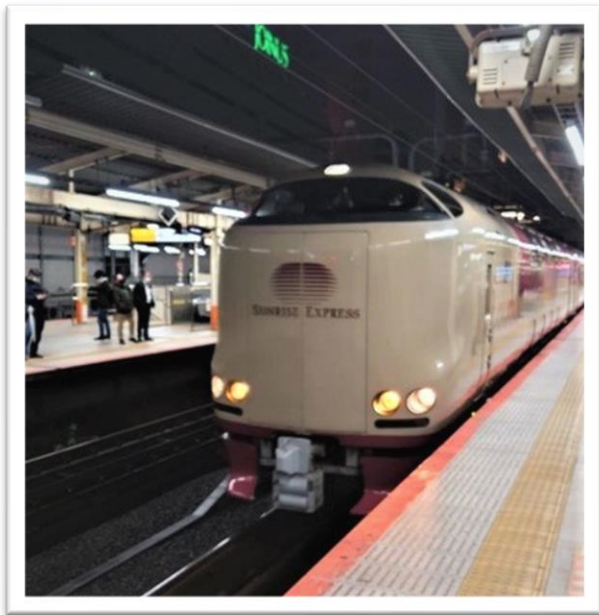


まちプラメンバーの旅行記②

・香川県に行った野口さん

寝台特急サンライズ号

横浜 22:15 発～高松 07:27 着



定番肉ぶっかけうどん
肉がジューシー
麺はコシ強め



カツカレー🍲
と思いきや
下はうどんです



四国水族館にて。瀬戸内海の荒波を泳ぐ魚を再現。

ご当地公認ポケモンのヤドンのポスト。

※プログラムを変更・追加することもあります()

2021年



12月の予定



日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
閉所日			FS 10:00~16:30	FS 12:00~16:30	FS ☺ 10:00~16:30	閉所日
				12時開所		
5	6	7	8	9	10	11
閉所日	FS 10:00~16:30	FS 10:00~16:30	FS 10:00~16:30	FS 12:00~16:30	FS ☺ 10:00~16:30	閉所日
		パソコン教室 11:00~12:00 13:00~14:00	まちプラトーク 14:00~15:00	12時開所 	ゲーム 15:00~16:00	
12	13	14	15	16	17	18
閉所日	FS 10:00~16:30	FS 10:00~16:30	FS 10:00~16:30	FS 12:00~16:30	FS ☺ 10:00~16:30	閉所日
		パソコン教室 11:00~12:00 13:00~14:00	ウクレレ教室 15:00~16:00	12時開所		
19	20	21	22	23	24	25
閉所日	FS 10:00~14:30	FS 10:00~16:30	FS 10:00~16:30	FS 12:00~16:30	FS ☺ 10:00~16:30	閉所日
	レディースタイム 14:30~16:30	パソコン教室 11:00~12:00 13:00~14:00		12時開所 	クリスマス会 14:00~15:30	
～大掃除ウィーク 12/20(月)～12/24(金)～						
26	27	28	29	30	31	
閉所日	FS 10:00~16:30	FS 10:00~16:30	閉所日	閉所日	閉所日	閉所日
		納会 15:00~16:00				
<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



1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	FS 10:00~16:30 ゲーム 15:00~16:00	FS 10:00~16:30 	FS 12:00~16:30 12時開所 	FS ☺ 10:00~16:30 初詣 13:30~14:30	閉所日
9	10	11	12	13	14	15
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 テーマトーク 14:30~15:30	FS 10:00~16:30 まちプラトーク 14:00~15:00	FS 12:00~16:30 12時開所 	FS ☺ 10:00~16:30 社会資源 14:00~15:00	閉所日
16	17	18	19	20	21	22
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時開所	FS ☺ 10:00~16:30 	閉所日
23	24	25	26	27	28	29
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 押しミュージック 14:00~15:00	FS 12:00~16:30 12時開所	FS ☺ 10:00~16:30 お薬相談会 15:00~16:00	閉所日
30	31					
閉所日	FS 10:00~16:30 					

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。