

43号

2022年
4月・5月

ほっとする場所。



地域活動支援センター

まちプラ

町田市在住の精神科・神経科等に通院する方をサポートします

くわしくはQRコードからホームページへ→

☎ 042-722-0713



プログラムについて①

健康(卓球)



健康には軽い運動が必要だ！とのことで、卓球をしました🏓

卓球経験者によるストレッチと握り方レッスンを受けてラリーを一巡。

今度はラケットを持ち替え…鍋の蓋でガボン、

パスモでパスツ、ティッシュ箱でバンボン、

そしてセンター長の肖像画でも！？(実際は絵では叩いていませんよ?)今後も楽しく運動をしましょう。

毎週金曜午後は15分程度、フレイル予防の体操も

開催中!!(軽快なリズムで楽しい振付けです🎵)

お薬相談会

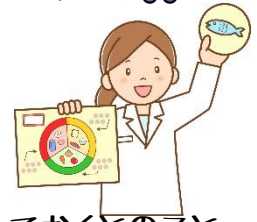
日本調剤新町田薬局に行って

体脂肪・筋量・内臓脂肪・代謝の良し悪しなどを計測し、

栄養相談も受けました。今回参加できなかった方も

「まちプラメンバー」と伝えてTELをくれれば分かるようにしておくとのこと。

是非1度自分の体の様子を計測してみましょう!!



テーマトーク

「まちプラを利用する目的・利用する理由」がテーマ。

実際に利用しているメンバーの目的や理由が分かれば、

見学する人や、まちプラだよりを見る人にとって分かりやすいんじゃない?

との一言をきっかけに急遽開催。

皆の答え。

・最初は行く場所が無いから来ていた。今はほっとするので来ている。

・1週間のメリハリをつけるため。曜日を決めないと家に居てしまう。

・最初は喋らないといけないと思っていたが、今は無理に喋らなくてもいいやと思えるようになった。

・通所先の職員からまちプラを紹介され、よく分からず来ていた。

今は音楽を聴いたり喋ったり好きに過ごせるので、仕事終わりに来ている。

・復職に向けて、定期的に通う練習。・仲間同士の情報交換。

・隙間時間を埋める。・来るも来ないも自由で気楽。・セカンドハウスみたい。

↑これら以外にも使い方はそれぞれ。



人生のステージごとに使い方を換えられる

のも、まちプラの特徴の一つです!

プログラムについて②

アート展見学会

まちのひアートクラブ芸術展

「生きているから描くんだ」に行きました。

- ・パワフルで生き生き・展示の仕方も素敵
- ・アートとしていい空間・次回はまちプラも参加したいなどの感想がありました。

最近のまちプラはアーティストがたくさん。

毎月2枚のありがとうカードはメンバー作のイラスト。



花見 4/1(金)14:30~16:00

フリースペース集合・現地解散(食事なしの散策)

まちプラとしては初めて恩田川に花見に行きます。歩きやすくて、川沿いに広がる桜並木が都内随一(筆者調べ)。

当日雨が降りませんように🙏

What's ピアサポ? 4/8(金)14:00~15:00

ピア・サポ縁さんをお招きし、一緒にピアサポートとは何だろうと話し合います。

言葉としてのピアサポート…ピアは仲間、サポートは支援という意味。

まちプラのメンバーはどう思い、感じるでしょうか?



社会資源 5/27(金)14:00~15:00

就労移行支援ディーキャリア町田のご利用者と一緒に「トーキングゲーム」を行います。トーキングゲームとは人の話を黙って聴くこと、ルールはそれだけ。きいて・はなして はなして・きいて。ハジメテでも楽しめるゲームとのこと。就労移行支援に興味がある方も、そうでない方も、是非ご参加下さい。

はんどめいど 5/30(月)15:00~16:30

レディースタイムから男女共に参加が出来る「ハンドメイド」というプログラムに生まれ変わりました!講師はメンバーやボランティアも行います。作ったものを展示したり、まちプラにいる絵が上手な人とのコラボ作品を制作するのもあり。

これを作れば映えるんじゃない?こんなコラボもいいよね?

などのアイディア絶賛募集中!



←レディースタイムで作ったアクセサリ

プログラムについて③

まち散歩 4/27(水)15:00~16:00

外出からの帰り、まちプラに行く程じゃないけど、一休み出来る場所。
フリースペースは閉まったけど、まだ家に帰る気分じゃない。
まちプラはお休みだ、どこか時間をつぶせそうなところはあるかなあ。
などなど、まちプラ以外で過ごせる場所を皆で巡ってみるプログラム。
ゴールデンウィーク前にお散歩しましょ。(閉所日はカレンダー参照。)

パソコン^{くらぶ}倶楽部とスマホ相談室

従来のパソコン教室をリニューアル。

パソコン^{くらぶ}倶楽部とスマホ相談室に分かれます。

毎週火曜日 11:00~12:00 13:00~14:00 予約制は変わらず。

パソコン^{くらぶ}倶楽部は

基本的なPCの操作方法から入力練習、まちプラにあるテキストを用いたWordやExcelを習う場。プログラミングや資格取得及び就職に向けて学びたい際は、それらを習える場の情報提供をしていきます。

スマホ相談室は

スマホを主とした情報端末による情報収集の方法やセキュリティ対策などを学ぶ機会の提供。

・天気予報を知る方法・おいしいラーメン屋さんの調べ方
・写真の撮り方・ZOOMのやり方・ラインの仕方・SNSとの上手な付き合い方
・動画編集・ネットショッピングの注文方法・ネット詐欺対策

などなど。参加者が今知りたい情報を教えてもらいます。
(質問によってはすぐに答えが出ないこともあります^^;)

テーマトークと混同するので、皆の意見を参考に

まちプラトークがみんなでプラ会議に変更になりました。

引き続き、まちプラについて色々話し合ひましょう!!

地域活動支援センターまちプラ

〒194-0013

東京都町田市原町田 4-24-6 せりがや会館 4階

※プログラムを変更・追加することもあります()

2022年

4月の予定

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
					FS 😊 10:00~16:30 お花見 14:30~16:00	閉所日
3	4	5	6	7	8	9
閉所日	FS 10:00~16:30	FS 10:00~16:30 パソコン倶楽部 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 What'sピアサポ? 14:00~15:00	閉所日
10	11	12	13	14	15	16
閉所日	FS 10:00~16:30 	FS 10:00~16:30 パソコン倶楽部 11:00~12:00 13:00~14:00	FS 10:00~16:30 みんなで プラ会議 14:00~15:00	FS 12:00~16:30 12時閉所 	FS 😊 10:00~16:30 ゲーム 14:30~15:30	閉所日
17	18	19	20	21	22	23
閉所日	FS 10:00~16:30 はんどめいど 15:00~16:30 	FS 10:00~16:30 パソコン倶楽部 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 お業相談会 15:00~16:00	FS 😊 10:00~16:30	閉所日
24	25	26	27	28	29	30
閉所日	FS 10:00~16:30	FS 10:00~16:30 パソコン倶楽部 11:00~12:00 13:00~14:00	FS 10:00~16:30 まち散歩 15:00~16:00	FS 12:00~16:30 12時閉所	閉所日	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。

※プログラムを変更・追加することもあります()

2022年



5月の予定



日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
閉所日	FS 10:00~16:30 	閉所日	閉所日	閉所日	FS 😊 10:00~16:30 	閉所日
8	9	10	11	12	13	14
閉所日	FS 10:00~16:30 	FS 10:00~16:30 パソコン倶楽部 11:00~12:00 13:00~14:00	FS 10:00~16:30 みんなで プラ会議 14:00~15:00	FS 12:00~16:30 12時開所 	FS 😊 10:00~16:30 運動 14:30~15:30	閉所日
15	16	17	18	19	20	21
閉所日	FS 10:00~16:30 	FS 10:00~16:30 スマホ相談室 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 お薬相談会 15:00~16:00	FS 😊 10:00~16:30	閉所日
22	23	24	25	26	27	28
閉所日	FS 10:00~16:30 	FS 10:00~16:30 パソコン倶楽部 11:00~12:00 13:00~14:00	FS 10:00~16:30	FS 12:00~16:30 12時開所 ゲーム 14:30~15:30	FS 😊 10:00~16:30 社会資源 14:00~15:00	閉所日
29	30	31				
閉所日	FS 10:00~16:30 はんどめいど 15:00~16:30	FS 10:00~16:30 スマホ相談室 11:00~12:00 13:00~14:00				

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。