

# 心、はずむ。

44<sup>号</sup>  
2022<sup>年</sup>  
6月・7月



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



## ①プログラムについて



### 花見

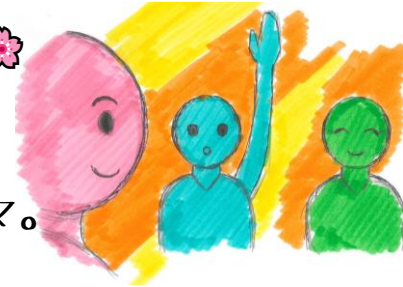


まちプラでは初めての恩田川での花見。奇跡的に晴天にも恵まれ(職員の雨男)

両岸3キロにもわたる約400本の桜並木を楽しめました🌸

### 臨時テーマトーク

「フリースペースで話してほしくない個人情報」がテーマ。



こういう話し合いが出来るのが、まちプラのいいところ。別紙をご一読あれ☆

### What's ピアサポ?

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。

今回はピアサポ・縁さんの茶話会形式での話し合いに。



以下は参加者の感想

- ・周りのありがたみを改めて感じられた。
- ・ピア活動をしたいので参考になった。

・ピアサポ・縁のイベントに参加したい。(→実際に参加したとのこと)

ピアサポ・縁のお二方、ありがとうございました。

## ②プログラムについて

### 社会資源

就労移行支援ディーキャリア町田とのコラボ企画。ディーキャリアの利用者さんに事業説明を受けつつ、傾聴力やコミュニケーション力を培うトーキングゲームを共に行いました。以下感想。

・ディーキャリアのメンバーが上手に会話に入ってくれて、トーキングゲームがやりやすかった。・就労移行のことが知れた。

・就労移行に行っていたので、アドバイスが出来たし、初心を思い出した。

ディーキャリア町田の皆様、ありがとうございました(\_ \_)/

**はんどめいど** 6/27(月)・7/28(木)両日 15:00~16:30

まちプラ7周年の看板製作を行います。メンバー間で話し合いの最中。

どんなものを作るかは、どうぞ期待!! **最近のまちプラはアーティスティックです☆**

**まち散歩**~まちプラ以外にプラっと立ち寄れる所を求めて(しかも無料で!)~

回ったところは以下、3箇所。歩数は3000歩ちよい。いい運動になりました👉

①図書館 = 本を見つけたり、自習室を見学したり。広い空間で過ごせる📖

②町田ターミナルプラザ = 屋外で開放感◎屋根付きで濡れずに長く過ごせそう👂

パイナップルが入ったラーメンを出すお店もあるみたい🍷

③東急ツインズ5Fの連絡通路。外は雑踏だけど、ここはわりと静か。

景色も楽しめるし、買い物がてらの休憩にはいいかも。

**6/10(金)の散歩は**

**お気に入りのお菓子を探しに街に繰り出す予定です🍪**

## 今後のプログラムについて

**社会資源①** 6/9(木)14:00～14:30

B型事業所の富士作業所が来て事業説明をしてくれます。まちプラに移動販売で来るパン屋さん。B型事業所ってどんなところ？パンを作る上での難しさや、楽しさ。パン以外にも作っているものなど。色々と聞けるいい機会ですよ👍

**社会資源②** 7/22(金)14:00～15:00

就労移行支援ワンプリッジのご利用者と「共通点探しゲーム」を行います。

その名の通り、グループ内の共通点を探します。面白い共通点が見つかるかな？

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🎵

**スマホ相談室** 6/14(火)11:00～12:00 13:00～14:00

6/14(火)のスマホ相談室では午前・午後どちらの部もはじめの30分程度を

「スマホ詐欺対策講座」とします。残りの30分は今知りたいことを聞く相談会。

以降のスマホ相談室で、どんなことを習うかは検討中です。

こんなことを知りたい!!との意見をお待ちしています📱

**やってガッテン!** 7/4(月)14:00～15:00

お題は「フリースペースで話したくないことを断る方法」

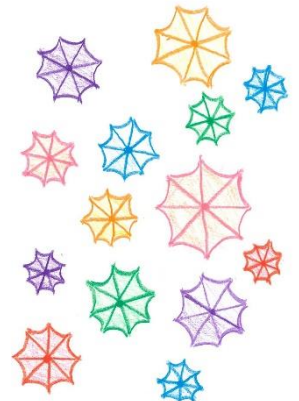
相手を思いやる気持ちは大事。だけど、思いやるだけでは分からないことも多い。

「話の最中に答えたくないなと思っても、場の空気を考えると言い出しにくい。」

「話したくないことを自分で発信できればいいけど、難しい時もある。」

そんな時は皆どうしているのかな？アイデアを出し合い、試してみよう!!

・色々な立場になって、ロールプレイングしてみましょう。



※プログラムを変更・追加することもあります( )

2022年



# 6月の予定









日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
			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 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 社会資源 14:00~15:00	FS ☺ 10:00~16:30 まち散歩 15:00~16:00 	閉所日
12	13	14	15	16	17	18
閉所日	FS 10:00~16:30 お薬相談会 15:00~16:00	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 	FS ☺ 10:00~16:30 	閉所日
19	20	21	22	23	24	25
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 避難訓練 14:30~15:30	FS 10:00~16:30 	FS 12:00~16:30 12時開所	FS ☺ 10:00~16:30 ゲーム 14:30~15:30 	閉所日
26	27	28	29	30		
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	FS 10:00~16:30	FS 12:00~16:30 12時開所 		
<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

 7月の予定 

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

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。