

たゆたう。

45号

2022年
8月・9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



プログラムについて

まち散歩(お菓子を求めて)

お菓子…それは罪悪感の塊。

まち散歩の戦利品→

でも美味しいから食べてしまう。チョコもお煎餅も大好き。

お菓子は皆を笑顔にする。

皆の笑顔を求め、私は今日もお菓子を求めて街へ繰り出す。

以上、とあるまちプラ職員の独白です。

参加者の皆も楽しめたとのこと。次はどこをまち散歩しましょうか??



はんどめいど

まちプラ7周年の看板を製作中。

企画も材料選びも講師も工作も、メンバーによるもの。

多くのメンバーが関わって出来る7周年の看板、

出来上がりが楽しみです。



↑はんどめいどの様子→

メンバー発案のガイドブックも完成

体験中や久し振りに来た人にもまちプラを知ってもらえたらとのこと。

FSで是非ご一読を!!

やってガッテン!

「フリースペースで話したくないことを断る方法」を
笑いを交えてロールプレイング。とても盛り上がりました。

☆詳しくは別紙参照★

こんな断り方もあるよというものがあれば、教えて下さい。

次回のやってガッテン!は 9/26(月)14:00~15:00

テーマは未定も、町田地域障がい者支援センターより相談員がゲスト参加!!

悩みごと募集中です。「1人の悩みを皆で解決」していきましょう。

まちプラ
ガイドブック



社会資源

6月はB型事業所の富士作業所のメンバーによる事業説明。

7月は就労移行支援事業所ワン・ブリッジ町田のメンバーと共通点探しゲーム。

↓ワン・ブリッジとまちプラメンバーとの集合写真



(ちゃっかり?センター長の肖像画も)

初めて逢った人たちの間にも**共通点がたくさんある。**

一緒なんだよと思うことが出来れば、
緊張が和らいだり親近感が増したりすることでしょう。

皆さん、ありがとうございました。

納涼会 8/10(水)15:00~16:00

花火の映像を見て、射的をし、夏祭り気分を味わいましょう。



運動 8/19(金)14:00~15:00

暑い夏を吹き飛ばす熱さで卓球をやりましょう。

と言いつつ、スマッシュは禁止ですが^^;

ラケットを鍋蓋に持ち替えて?楽しくゆるく、まちプラ卓球です。

いい音がしそう・見た目が面白いなどのラケットのアイデア募集中。

もちろんオリジナルラケットの当日持参もOKですよ♪



スマホ相談室

教わったもの…アプリの通知の消し方・SMS詐欺対策・QRコードの読み取り方等
スマホの「こんなことを教わりたい!知りたいたい!悩んでいる!」を募集中。

8/9・8/30・9/13・9/27 全て火曜日 11:00~12:00 13:00~14:00 開催です!

テーマトーク 9/2(金)14:00~15:00

一つのテーマを皆で順番に話していくプログラム。

今回のテーマは「町田で好きなラーメン屋さん」

へい、らっしゃい!今日は何にしますか?

と聞かれることは少なくなり、今は食券が多いですね。

初めて行くラーメン屋さんでどれにするか迷った時は、

券売機の左上がお勧めらしいですよ。



まちプラ夏季閉所日のお知らせ

8/11(木)~8/17(水)はお休みです。

病院や店舗もお休みの事もあるので、

確認しましょう!!

ウクレレ教室 8/24(水)・9/21(水) 15:00~16:00

先生のご厚意により8月は第4水曜日開催。

柴田先生、ありがとうございます。

初心者大歓迎!!ウクレレ貸出しできます!!



やってガッテン！の記録

今回のテーマ

「話したくないことを聞かれた時の対応策」

以下、皆の意見

- ・嫌われるかもしれないが、質問には答えず、逆に質問で返す。
 - ・トイレに立つなど、その場から離れる。
 - ・ノーコメントと言い張る。
 - ・黙る。
 - ・違う話題で話を逸らす。
- ・ごまかす、お茶を濁して話を終わらせる。
- ・「聞かないで」「なんでそんなこと聞くの？」
「えっ?!」「ちょっとね・・・」と答える。

→聞かれたくないことだと相手に分かってもらう

具体的な質問例「町田のどのあたりに住んでいる？」に対しては

「山の方よ」「賑やかなところよ」など。→嘘は付いていない

→次ページへ続く

→前ページの続き

まとめ

嘘はつかず、

相手に聞かれない質問と分かってもらいつつ

気を悪くさせない方法が良い!!

???どんな方法があるか???

- ・聞いてくれたことへの感謝と共に「ごめんね…」と言う。

①ありがとう→ごめんね→でも…

- ・下手に出る。「申し訳ないけれど…」など。

②申し訳ないけれど…

- ・言葉に出し辛い際には、サインを出し、相手に分かってもらう。

③手振りなどのボディアクションをする

参加者が、質問する人・答える人の役を演じ、

①～③を選び、答えるロールプレイングを行った。

※プログラムを変更・追加することもあります()

2022年

🍉 8月の予定 🍉

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	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	FS 😊 10:00~16:30 ゲーム 14:30~15:30	閉所日
7	8	9	10	11	12	13
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 みんなで プラ会議 14:00~15:00 納涼会 15:00~16:00	閉所日	閉所日	閉所日
14	15	16	17	18	19	20
閉所日	閉所日	閉所日	閉所日	FS 12:00~16:30 12時開所 	FS 😊 10:00~16:30 運動 14:00~15:00	閉所日
21	22	23	24	25	26	27
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時開所 お薬相談会 15:00~16:00	FS 😊 10:00~16:30 	閉所日
28	29	30	31			
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			
<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



9月の予定



日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
				FS 12:00~16:30 12時開所	FS ☺ 10:00~16:30 テーマトーク 14:00~15:00	閉所日
4	5	6	7	8	9	10
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 お薬相談会 15:00~16:00	FS ☺ 10:00~16:30 	閉所日
11	12	13	14	15	16	17
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 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 	閉所日
18	19	20	21	22	23	24
閉所日	閉所日	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時開所 	閉所日	閉所日
25	26	27	28	29	30	
閉所日	FS 10:00~16:30 やってガッテン 14:00~15:30	FS 10:00~16:30 スマホ相談室 11:00~12:00 13:00~14:00	FS 10:00~16:30 ゲーム 14:30~15:30	FS 12:00~16:30 12時開所	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。