

46^号

2022^年
10月・11月

ここにいますよ。



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

納涼会

PCでの花火鑑賞や射的で
夏祭り気分を味わいました。
鉄砲も的も皆のお手製です🎆



1番楽しいプログラムでしたとの感想も!!

社会資源

町田市役所市民課マイナンバー係より2名の職員をお招きして
マイナンバー説明会を開催しました。
メリット・デメリット、取得方法。マイナポイントの紐付け方法や、
マイナンバーカードの得場所まで丁寧に教わりました。
詳しく知りたいという方は頂いた冊子があるので声を掛けて下さい。

テーマトーク

今回のテーマは「町田の美味しいラーメン屋さん」でした。
とびきり辛いあの店から、豚骨醤油の名店、昔ながらの味、
最近お休みしているあそこのお店などなど。たくさんのお店が出ました。
皆、やっぱりラーメン好きなんだなあ。
なじみの店がつぶれてしまった？木曾にはまだあるよとのやりとりも。
ラーメン通同士、テーマトーク終了後も盛り上がっていました。
どんなお店が出たんだろうと気になる方は、議事録を置いておくので、
まちプラフリースペースへお越しください🍜

②プログラムについて

運動

メンバー思い思いのラケットを手に今回もゆるく卓球🏓



コケエエエエエエエエエエエエエエエエ



分かったこと

- ・釜飯の蓋は打ちやすい
 - ・鍋の蓋はやっぱりいい音
 - ・ニワトリのオモチャは凄い声
- 卓球以外もアイデア募集中



はんどめいど

7周年の看板作りが着々と進行中。

次回(10/17(月)14:00~15:00)完成予定です。



やってガッテン!

「一人の悩みを皆で解決」今回のお悩みは4つ

- ・眠気覚ましの方法
- ・よく寝る方法
- ・誰かを不快にしていないか不安な時の考え方
- ・大事なことを忘れてしまわないようにする工夫



町田地域障がい者支援センターの職員3名も参加してくれました()/
皆から出たアイデアを知りたい方はまちプラへお越し下さい。

次回は11/21(月)14:00~15:30。鶴川障がい者支援センターの職員が来ます。

皆に聞いてみたい悩み事募集中!!す。

今後のプログラムについて

テーマトーク 10/3(月)14:00~15:30 今回のテーマは2本立て。

まるまる
🍁〇〇の秋🍁

食欲の秋🍷読書の秋📖スポーツの秋🏀
皆はどのように秋を過ごしますか？

・一緒だね・そんな秋の過ごし方もいいね
などの共感や発見がたくさんありますように。

🍁気分転換の方法🍁

何だかモヤモヤする～波に乗れない～マイナス思考のループだ～
………(°ロ°)!! 今は解決より、気分を上げることが先決かも!!

皆はどんな気分転換をしているんだろう？

こんなことをしてるよー!と教え合って、皆でいい気分を過ごしちゃおう🍁
南地域障がい者支援センターの職員も一緒に参加します。



社会資源 10/7(金)14:00~15:00

以前にも来た就労移行支援ルミノーズ町田シバヒロ前ハンドベル部が演奏を披露してくれます📢またハンドベルを体験させてもらえるとのこと。楽しみ🎵
今回はそれだけではなく、なんと!!

我がまちプラのウクレレ教室メンバーがハンドベル部とコラボ演奏をします!!
お聞き逃さないように。是非ぜひ!

まち散歩 10/14(金)14:30~15:30 フリースペース集合

マイナポイントをゲットした!何ちゃらペイってお得らしいね!

でも、使い方が分からない(?_?)よし、皆でキャッシュレス決済を使ってみよう!
実際に使うのも、街に出てまちプラスタッフが買い物で使う様子を見るもよし、
なんとなくお散歩したいでもよし。お散歩しましょ、そうしましょ。

まち散歩 11/17(木)13:30~14:30 フリースペース集合

11月もあるぞ、まち散歩。

まちプラメンバーの絵が図書館のギャラリーにたくさん飾られるとのこと。

皆で見に行きましょう!!

ありがとうカードやセンター長の肖像画を描いてくれた画伯です👉



表紙にもあるQRコードからまちプラHPに飛べます。
そこで、まちプラたよりがダウンロードできます。
カラーで見えるのでオススメです!



※プログラムを変更・追加することもあります()

2022年



10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	FS 10:00~16:30 テーマトーク 14:00~15:30	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 社会資源 14:00~15:00 	閉所日	
9	10	11	12	13	14	15	
閉所日	閉所日	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 ゲーム 14:30~15:30 	FS 😊 10:00~16:30 まち散歩 14:30~15:30	閉所日	
16	17	18	19	20	21	22	
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 	FS 😊 10:00~16:30 	閉所日	
23	24	25	26	27	28	29	
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 	FS 12:00~16:30	FS 😊 10:00~16:30 運動 14:00~15:00	閉所日	
30	31	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→ 😊					
閉所日	FS 10:00~16:30						

★「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



11月の予定



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

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。