

ゆけばわかるさ。

47号

2022▶23年  
12月・1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





「はんどめいど」で制作していた、  
 まちプラ7周年の看板がついに完成しました👏🌟  
 ライトアップした姿をご覧ください!!  
 廊下を通る方たちも足を止めて眺めていました。

## ①過去のプログラム



### テーマトーク

テーマは2つ



### まるまる 🍁〇〇の秋🍁

散歩の秋 夜更かしの秋 読書の秋 スポーツの秋  
 芸術の秋 自然の豊かさを感じる秋 お月見の秋  
 食欲の秋 行楽の秋 などがあがりました🌕🍁🌙

### 🍀気分転換の方法🍀

激しい音楽を聞く👧👦 youtube でお笑いを見る  
 片付け、お風呂のカビ取り👧👦  
 紅茶を蒸らして落ち着かせる🎧 ラジオを聴く。

夜の住宅街を散歩👤

滝にあたるようにシャワーを浴び続ける🚿

### 社会資源

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した🔔

まちプラのウクレレ教室メンバーとのコラボ演奏も  
 最高でしたよ🎵

素敵な音色に癒されたなあ(´艸`\*)

ハンドベル部の皆様ありがとうございました。



## ②今後のプログラム

**やってガッテン** 12/9(金)14:30~16:00

「髪の毛を切りに行きたいけど、話し掛けられると何か気まずい。」  
というお悩み。あるある！話したくない話題を振られることもあるし、  
そもそも今は話したい気分じゃない(>\_<)  
他の場面や、まちプラのフリースペースでもあるかもしれない。  
今回のテーマは「話し掛けて欲しくない時」どうしたら話し掛けられないか！？  
アイデアを皆で出し合おう！  
逆に「話し掛けられたい」「話し掛けたい」時はどうしたらいいかも話せるといいか  
忠生地域障害者支援センターの職員も参加してくれます(\_)/



**もくかい 木の会と話そう** 12/12(月)14:00~15:00

傾聴ボランティアの木の会のメンバーが来てくれます☆  
はじめは簡単なゲームからスタート。  
少し和んだら、たくさんお話しができるといいですね♪  
どんな方々が来るかはまちプラ職員にお問い合わせを。



15:10~16:10は**お薬相談会**。日本調剤の方が来られて

「健康長寿でいる方法」を教えてください！健康で長生きでいたいですね🍀

1/19(木)15:00~16:00のお薬相談会は「不眠について」です📺

**クリスマス会** 12/22(木)15:00~16:30 参加費 200円

予約制(12/9の17:00締め切り)

シャンシャンシャン🎵楽しいクリスマス会が近付いてきました🎄

ゲームあり🎮プレゼントあり📺まちプラのウクレレ教室メンバーの演奏も🎸



**大掃除ウィーク** 12/19(月)~12/23(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🧹

**納会(テーマトーク)** 12/28(水)15:00~16:00

今年できた事を振り返りつつ、「年末年始の楽しい過ごし方」や  
「お正月と言えば何を食べる？」のテーマで話しましょ(^^)v

**初詣 1/5(木)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。

いい一年になりますように🍀



**ゲーム 1/16(月)13:30~15:00**

今まではUNO やトランプで遊ぶことが多かったまちプラ。

最近ゲームに詳しいメンバーが来ているので、色々教えています🎮

今回は一風変わったゲームの予定。まだ決まっていないので、アイデア募集中!!

堺地域障害者支援センターの職員も参加してくれます!

**まち散歩 1/25(水)14:00~15:00**

冬本番。寒さは増すけど、冬物はセール品が出回る時期。

マフラー🧣手袋🧤上着🧥などを見に行こう!

普段選ばないものをオススメされてチャレンジも楽しい!!?

試すのはタダだし、皆の意見を聞けるいいチャンス!!

お気に入りが見つかりますように(\*´艸`\*)♪

まち散歩

1月25日(水)

14:00 ~ 15:00

A box containing the text 'まち散歩' and '1月25日(水) 14:00 ~ 15:00'. Below the text are three illustrations: a white sale sign on a stand, a person with a shopping bag, and two people talking.

たよりの挿絵やポスターはメンバー手作り(手書きや Web もアリ)  
せりがや会館の避難訓練のポスターを作成したことも。

**社会資源 1/27(金)14:00~15:00**

就労移行支援事業所ウエルビーの皆さんが来てくれます。

普段のトレーニングをゲーム形式にアレンジしてくれるとのこと。

ウエルビーの利用者さんとまちプラメンバーと一緒に楽しみましょう!



登録したけど利用していない。最近行ってない。  
行きたいけど、いきなり行くのは不安だなあ(+\_+)  
そんな方はご一報を。

慣れるまで職員がサポートします!

メンバー作成まちプラガイドブックもあります!!

**閉所日 12/29(木)~1/3(火)**

※プログラムを変更・追加することもあります( )

2022年



# 12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 	閉所日
4	5	6	7	8	9	10
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 	FS ☺ 10:00~16:30 やってガッテン! 14:00~15:30	閉所日
11	12	13	14	15	16	17
閉所日	FS 10:00~16:30 木の会と話そう ☺ 14:00~15:00 お薬相談会 15:10~16:10	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 ゲーム 14:30~15:30	FS ☺ 10:00~16:30 	閉所日
18	19	20	21	22	23	24
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 クリスマス会 15:00~16:30	FS ☺ 10:00~16:30 	閉所日
12/19(月)~12/23(金)大掃除ウィーク						
25	26	27	28	29	30	31
閉所日	FS 10:00~16:30	FS 10:00~16:30 	FS 10:00~16:30 納会 15:00~16:00	閉所日	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( )

2023年



# 1月の予定



日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
閉所日	閉所日	閉所日	FS 10:00~16:30 	FS 12:00~16:30 12時開所 初詣 13:30~14:30	FS 😊 10:00~16:30 	閉所日
			8	9	10	
閉所日	閉所日	FS 10:00~16:30 パソコン倶楽部 11:00~12:00 スマホ相談室 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 14:00~15:00 	閉所日
		15	16	17	18	
閉所日	FS 10:00~16:30 ゲーム 13:30~14:30	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
	22	23	24	25	26	
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 まち散歩 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
	29	30	31			
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				

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。