

こたつ de みかん

48^号

2023^年
2月・3月



地域活動支援センター

まぢプラ

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



プログラム報告

クリスマス会



多くのメンバーが準備に携わり開催出来ました🎄
イラストを描いた、PCでポスターを作った、
飾り付けをした、射的の的を作った、ウクレレの練習をした、
会場の設営をした等々。皆で作って皆で盛り上がるのがまちプラです。

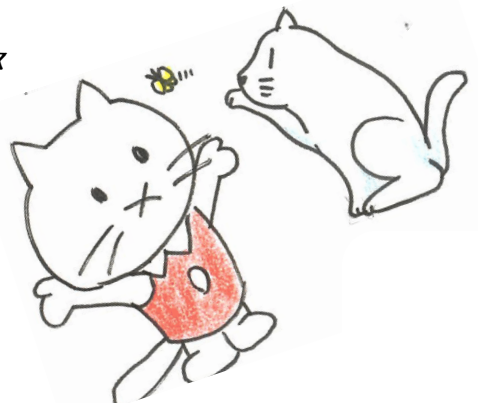


←射的の的→



ゲーム

堺地域障がい者支援センターの方々と一緒に
ニャーニャーゲームをやりました。
テーマが書かれたカードを引いた人が、頭に浮かんだものを
「ニャーニャー」だけで表現し、それを皆で当てるゲーム。
ホットケーキなら「ニャッニャニャーニャ」。
かなり愉快で盛り上がりました。
2/10(金)と3/23(木)は何をして楽しみましょうか☆



やってガッテン！ 「話し掛けて欲しい時・話し掛けられたくない時、どうする？」



↑ガッテンポーズを決める参加者

美容院/服屋/まちプラ等シチュエーションごとに
どうしたらいいかアイデアを出し合いました。

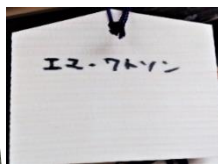
結論「相手に気付いてもらう」のが大事!!

フリースペースで自ら発信するのが難しい時もあるので
イエス・ノープレートを作ることに決定!!

青は話し掛けて欲しい/赤は話し掛けなくて欲しい
プレートは**はんどめいど**のプログラムで制作中。
(ガッテンの詳細はフリースペースにあります)

次回の**やってガッテン!**は**3/30(木)**テーマ募集中!!

初詣…皆の幸せと資格の勉強を頑張るメンバーの合格を祈願。



←絵馬だけに!?

←鳥居ポーズ



運動

芦ヶ谷公園で「だるまさんの一日」をしました。

「だるまさんの一日」って知ってますか?だるまさんが転んだの別バージョン。

「起きた」から始まり「食べる」「寝る」等のポーズで止まり、
頭の体操にもなりました。教えてくれたMさん、ありがとう。

その後はフリスビー。どこに飛ぶか分からず、
翌日は筋肉痛なんて声も。今度は鬼ごっこもいいな



今後のプログラム

テーマトーク 2/1(水)14:00~15:00

今回のテーマは「ハラスメントって何だろう?」です。

パワハラ・セクハラ・カスハラ…

世にはたくさんのハラスメントがあるそうだけど

いったいぜんたい何だろう!?

まずはどんなものがハラスメントか、皆で考えよう!

男女問わず、多くのメンバーに参加してもらいたいです!!



社会資源 2/13(月)14:00~15:00

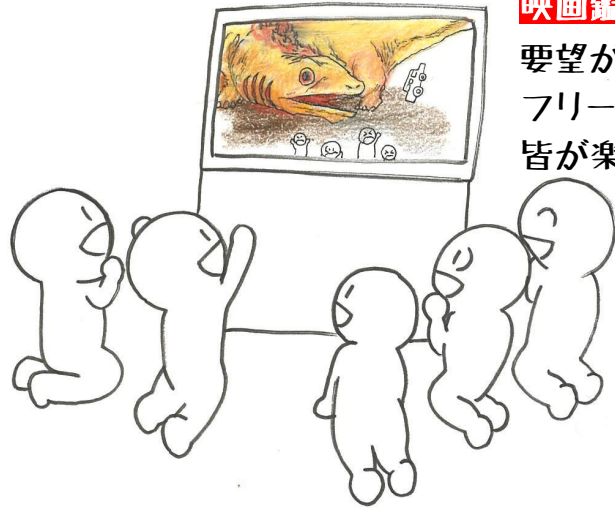
就労移行支援事業所ハンドシェイクの方々が来て、
アーティシャルフラワー作りと、耳つぼマッサージを教えてください。
就労移行に興味がある人も、そうでない人も
楽しめる内容になっていますので、是非ご参加ください。



↑はんどしえいくちゃん

映画鑑賞会 2/24(金)14:00~16:00

要望が多かったプログラムがついに実現!!
フリースペースで映画を見ましょう!!
皆が楽しめるような作品の候補を募集中です🎬



押しミュージック 3/6(月)14:00~15:00

前回より早1年。2回目開催を望む声に応え、開催決定。
「おし推し」とは「一推しのメンバー」の略語である「推しメン」をさらに省略した用語。
最近ではアイドル、アニメ、俳優などカテゴリーを問わず使われることもある。

【例文】「私の推しアニメは〇〇です」「私の推しは最高」


皆の推しの音楽を教えてください。

テーマトーク形式で皆に話が回るようにします。

なんで好きか、どんな時に聞くのか、推しとの出会いなど、
熱く語るだけでなく、皆に1フレーズ聞いてもらうのもいいかも。
掛けたい曲がある人はスタッフに事前に相談を。

はんどめいど 3/27(月)15:00~16:30 参加費 100円

もく かい木の会の岩井さんを講師にお迎えして、

ちりめん で  干支のウサギさんの作り方を教わります。

白・黒・茶色、はたまたピンクや黄色!?

どんなウサギさんが誕生するのでしょうか🎵

材料は皆で買い出しに行きます!!

買い出しの日程はおいおい決めましょう。



※プログラムを変更・追加することもあります()

2023年



2月の予定



日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
			FS 12:00~16:30 テーマトーク 14:00~15:00	FS 12:00~16:30 12時開所	FS 😊 10:00~16:30 	閉所日
5		6	7	8	9	
閉所日	FS 10:00~16:30 	FS 10:00~16:30 PC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 ゲーム 14:30~15:30	閉所日
	12	13	14	15	16	
閉所日	FS 10:00~16:30 社会資源 14:00~15:00 	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 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	
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 	閉所日	FS 😊 10:00~16:30 映画観賞会 14:00~16:00	閉所日
	26	27	28			
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				

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。

※プログラムを変更・追加することもあります()

2023年



3月の予定



日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
閉所日			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	FS 10:00~16:30	FS 12:00~16:30	FS ☺ 10:00~16:30	閉所日
	押しミュージック 14:00~15:00	パソコン倶楽部 11:00~12:00 スマホ相談室 13:00~14:00	みんなで プラ会議 14:00~15:00	12時開所		
12	13	14	15	16	17	18
閉所日	FS 10:00~16:30	FS 10:00~16:30	FS 10:00~16:30	FS 12:00~16:30	FS ☺ 10:00~16:30	閉所日
	お薬相談会 15:00~16:00	パソコン倶楽部 11:00~12:00 13:00~14:00	ウクレレ教室 15:00~16:00	12時開所		
19	20	21	22	23	24	25
閉所日	FS 10:00~16:30	閉所日	FS 10:00~16:30	FS 12:00~16:30	FS ☺ 10:00~16:30	閉所日
			12時開所 ゲーム 14:30~15:30	運動 14:00~15:00		
26	27	28	29	30	31	
閉所日	FS 10:00~16:30	FS 10:00~16:30	FS 10:00~16:30	FS 12:00~16:30	FS ☺ 10:00~16:30	
	はんどめいど 15:00~16:30	パソコン倶楽部 11:00~12:00 13:00~14:00		12時開所 やってガッテン! 15:00~16:00		

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。