

お目覚めだ！

49号

2023年
4月・5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



プログラム報告

テーマトーク



今回のテーマは「ハラスメントって何だろう？」
自分たちの体験は何ハラスメントになるのか分類することからスタート。例えば、
異性から体型のことを言われ、聞きたくないと言ったのに、やめてくれないので困った…。
との事例に対して、セクハラ、モラハラ、カスハラ、パワハラなど、ハラスメントではあるけれど、人によってハラスメントの解釈が違っていた。
パワハラとの意見が多い例でも、
当事者同士の関係性によってはハラスメントと思わないとの意見もあつた。

・話し合えてよかった ・学びが大きかった との感想が多かったので、
今後も継続して話し合ひましょう。次回テーマトークは4/26(水)14:00～15:00
「**関係性とハラスメント**」がテーマ。同じ発言でもハラスメントか、
そうじゃないか分かれるのは何でだろう…。皆で一緒に考えましょう。



社会資源

はんどめいど

ついに yes,no プレートが完成!!
青が話し掛けて欲しい
赤が話し掛けないで欲しい
信号と同じと覚えてもらえれば。
青は GO!! 赤は STOP!!

就労移行支援事業所ハンドシエイクの方々が来て、
アーティシルフラワー作りと、耳つぼマッサージを教えて
下さいました。ありがとうございました。



花見

予想よりもはるかに早く咲いたので
急きよ、芹ヶ谷公園の桜を見ました🌸

今後のプログラム

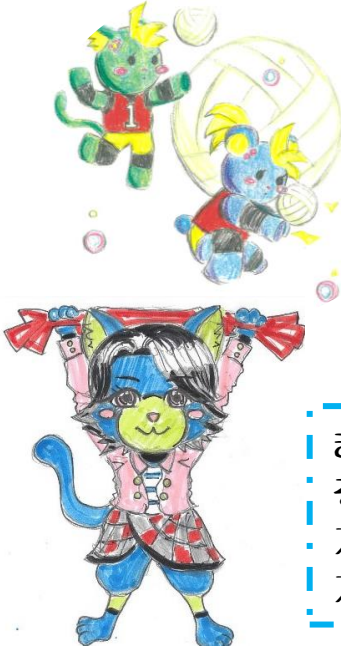
もく かい
木の会と話そう 4/10(月)14:00~15:00

傾聴ボランティアの木の会のメンバーが来て下さいます✧

はじめは簡単なゲームからスタート。

少し和んだ後に、たくさんお話しをしましょう🎵

どんな方々が来るかは、まちプラ職員にお問い合わせを。



運動 5/1(月)14:00~15:30

まずは、まちプラ職員とストレッチ!!

その後、芹ヶ谷公園でフリスビーをしましょう!!

ストレッチに使うのでフェイスタオルをご持参ください。

ストレッチだけの参加もOK。

社会資源 5/18(木)10:30~12:00(木曜日ですが参加者に限り10:30開所です)

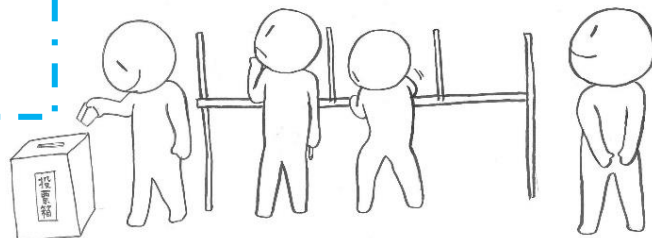
町田市選挙管理委員会に来て頂き、

「選挙」出前講座を開いてもらいます。

選挙について困っていることや、

分からないことがあれば質問しましょう!

本番さながら?模擬投票も行います📧



まち散歩 5/29(月)15:00~16:00

今はやりの?リユースなるものをやってみよう。

皆でリサイクルショップに行きます。

本や服にカバンなど。お金になればいいけど、

引き取ってもらえるだけでも片付けられて万々歳かも!?

どこのお店に行くかはスタッフにお問い合わせを。



お知らせ

国のマスク着用の考え方が見直されています。

それに伴い、まちプラ内でもマスク着用について変更があります。

3/10(金)まで マスク着用の上での利用



3/13(月)から マスク着用を個人の判断の上での利用

(但し、皆さんの生命を守る為、まちプラ利用の際にマスク着用をお願いする
場合もあります※何度も咳やくしゃみをしていたり、体調が悪い中での利用など)

まちプラには重症化リスクの高い利用者・その家族が少なからずいます。

- ・慢性呼吸器疾患
- ・慢性心臓病(高血圧含む)
- ・慢性肝臓病(肝硬変含む)
- ・糖尿病
- ・睡眠時無呼吸症候群
- ・精神障害者保健福祉手帳所持・自立支援医療で「重度かつ継続」に該当、
愛の手帳所持
- ・BMI30 以上など。

**現状は、マスクなしで話し掛けて欲しくないメンバーも大勢いることが、
みんなのプラ会議で分かりました。**

※新型コロナの感染症上の分類が5/8に5類に変更になるまでの対応です。
それ以降は、国に従って変更があるかもしれません。

これらのことを念頭に入れた上で、まちプラをご利用下さい。

4月、5月のスマホ相談室はお休みです。

4/4(火)と5/2(火)の午後もPC倶楽部です。

5月はゴールデンウィークもあり、
病院や各機関がカレンダー通りではないこともあるので、
4月の内に確認をしておきましょう!!

まちプラの予定は、たよりのカレンダーをご確認下さい📅



※プログラムを変更・追加することもあります()

2023年

4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 	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
9	10	11	12	13	14	15
閉所日	FS 10:00~16:30 木の会と 話そう! 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 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
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 お薬相談会 15:00~16:00	FS 😊 10:00~16:30 	閉所日
23	24	25	26	27	28	29
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 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
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→ 😊					
閉所日						

★「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



5月の予定



日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
閉所日	FS 10:00~16:30 運動 14:00~15:30	FS 10:00~16:30 パソコン倶楽部 11:00~12:00 13:00~14:00	閉所日	閉所日	閉所日	閉所日
7	8	9	10	11	12	13
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 ゲーム 14:30~15:30	FS 😊 10:00~16:30 	閉所日
14	15	16	17	18	19	20
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 ウクレレ教室 15:00~16:00	FS 12:00~16:30 社会資源 10:30~12:00	FS 😊 10:00~16:30 	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 	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 まち散歩 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。