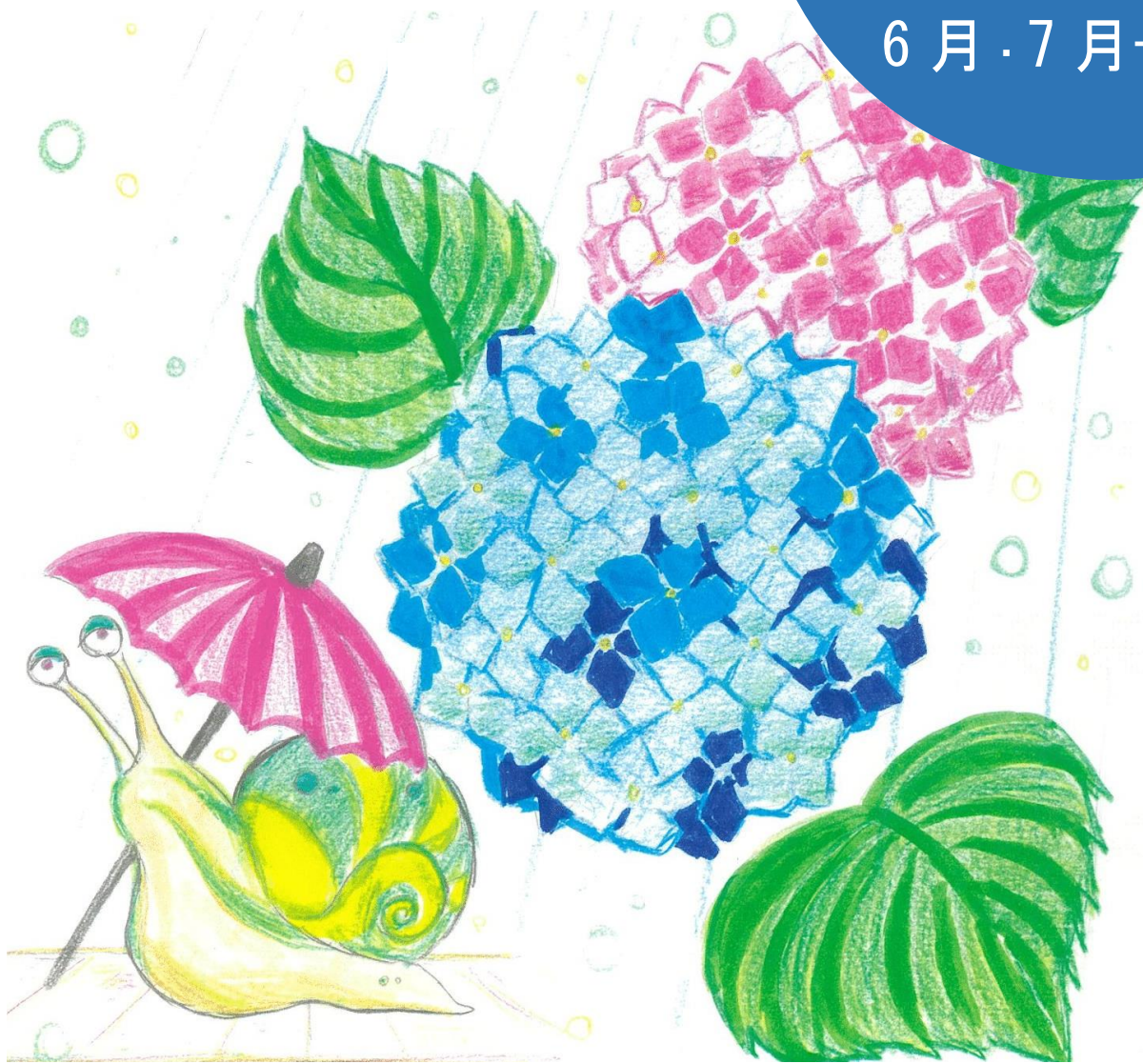


# 慈雨。

50号

2023年

6月・7月号



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



# 4月・5月の報告

## 運動

芦ヶ谷公園でフリスビーと、一風変わっただるまさんが転んだをしましたよ。  
だるまさん役？の朝のルーティーン（紅茶を入れる・ジャムを塗る）  
動物の〇〇したところ、スポーツを体で表現してなどのポーズで止まって、  
笑いあふれるものとなりました。

何のポーズが失念(笑)→



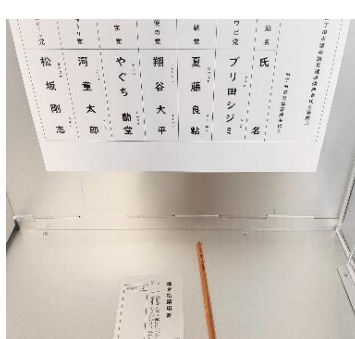
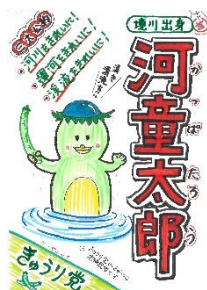
←何のポーズが分かるかな？



ストレッチをしたおかげで？怪我せずに楽しめました👏  
フェイスタオルを持参してもらえれば、ストレッチをレクチャーします!!

## 社会資源

町田市選挙管理委員会をお招きし、「選挙」出前講座を開いてもらいました。  
選挙に関しての講義や、質疑応答があった後に、模擬投票も実施📄  
まちプラメンバーが選挙ポスターや選挙公報を作り、選挙管理委員会の方々に  
本物の投票箱や投票用紙を持って来てもらい、本番さながら。  
世界的有名なあの選手？国民的人気者？種の壁を越えて？前センター長？！  
多くの立候補者から、果たして誰が当選したのか。  
結果は、まちプラフリースペースにて。「選挙」出前講座の案内はこちら



↑立候補者のそつそつたる面々  
←選挙管理委員会の方々  
↓めいぞいくんとゴル美は仲良し





## テーマトーク

今回のテーマは「関係性とハラスメント」

架空のキャラクターの会話をもとに、話し合いました。

(キャラクターデザインはメンバー作。会話は寸劇形式でメンバーも参加。)

- ・ハラスメント発言をした人は気付いていたのか？
  - ・嫌だと思ったときはどうしたらいいか？
  - ・その場にいた友人はどんな行動をしたらいいか？
- など、それぞれの立場になって考えてみました。



### 参加者の感想

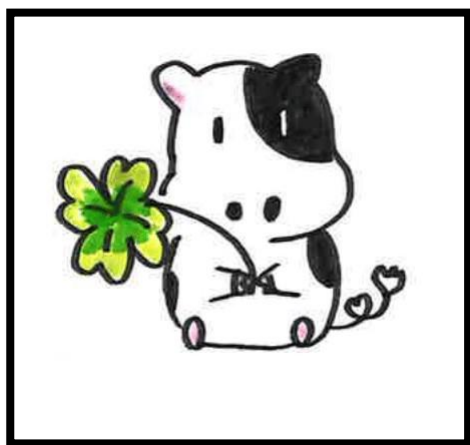
- ☆演じたり声を出したり、楽しく参加出来た。
- ☆違った立場で考えることも大事だと思った。
- ☆皆と話し合えてよかった。

## スペシャルありがとうカード贈呈

まちプラの母ごと？職員りさんにまちプラメンバーから母の日バージョンの  
ありがとうカードを贈呈!!

直接伝えるのもいいけれど、  
あえて文字にすることで思いを残すこともできる。  
是非ぜひ、皆で使おう「ありがとうカード」。  
まちプラのあるせりがや会館の学童でも、  
まちプラのありがとうカードを使ってくれています。  
使いたいという方がいたら、まちプラにご連絡を!!

☆職員りさんは、涙を流すほど喜んだそうなの。  
サプライズ大成功 🎉



# お知らせ

**避難訓練** 6/13(火)14:30～15:30

この時間のFSは閉所となります🐭

自分の身を守る為にも是非参加しましょう!!

**やってガッテン!** 6/20(火)15:00～16:00

今回のお悩みは「スッキリした収納の仕方と服の畳み方」

皆はどうしてる? アイディアを出し合おう!!

特別ゲストに収納アドバイザーのたきにゃん🐱が参加。



**テーマトーク** 7/26(水)15:00～16:00

社会資源のプログラムで出た候補者たち。

作った選挙公報を読み込んで、その中から1人(1匹?)を選び、  
応援演説をしてみよう!

河童太郎候補者の公約のここが良い!

夏藤候補者のスローガンに共感した、などなど。

※まちプラのテーマトークは順番制で、相手の発言を否定しないルールあり

**ゲーム** 6/7(水)14:30～15:30

・今回は一風変わってワードバスケットというゲームをやります。

・しりとりカードゲーム版。ルールをまちプラ仕様にして楽しもう🎵

・詳しいゲーム内容は職員にお問合せを!!



新型コロナが5類感染症になるに伴い、感染対策などを、みんなのプラ会議で話し合いました。以下、決まったこと。

・まちプラ来所時は、マスクの着用を個人の判断に委ねる。

・ゲームのプログラムでのビニール手袋の着用は任意。

・検温は任意。体調不良時はカウンター横で検温できます。

・食事スペースは維持。使用後の消毒は衛生管理上、継続。

(皆の生命を守る為、まちプラ利用時にマスク着用をお願いする場合があります。

※例えば、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)

(手袋をしない際はゲーム前に必ず消毒。)

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

これらを念頭に入れた上で、まちプラをご利用下さい。

※プログラムを変更・追加することもあります( )

2023年

🐸 6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 	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 ゲーム 14:30~15:30	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 	FS 10:00~14:30 15:30~16:30 パソコン倶楽部 11:00~12:00 13:00~14:00 避難訓練 14:30~15:30	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	FS 10:00~16:30 はんどめいど 15:00~16:00	FS 10:00~16:30 パソコン倶楽部 11:00~12:00 13:00~14:00 やっぺガッテン! 15:00~16:00	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
25	26	27	28	29	30	
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	FS 12:00~16:30 12時開所	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( )

2023年



# 7月の予定



日	月	火	水	木	金	土	
						1	
閉所日						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 スマホ相談室 13:00~14:00	FS 10:00~16:30 	FS 12:00~16:30 12時閉所	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 はんどめいど 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 みんなで プラ会議 14:00~15:00	FS 12:00~16:30 12時閉所 	FS 😊 10:00~16:30 運動 14:00~15:00	閉所日	
16	17	18	19	20	21	22	
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時閉所 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 15:00~16:00	FS 12:00~16:30 12時閉所 	FS 😊 10:00~16:30 	閉所日	
30	31	<div style="border: 2px solid red; border-radius: 15px; padding: 10px;"> <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> </div>					
閉所日	FS 10:00~16:30						

★「FS」とは、フリースペースの略称です。