

まちプラ

news

20 23

51号

2023年

8月・9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





# 5月・6月の報告



## ゲーム

ワードバスケット風しりとりゲームを行いました。  
 メンバー作のイラストを使った、世界で1つだけのカード。  
 頭の体操にもなるし、是非皆で遊びましょう！！  
**ろ**から始まり**も**で終わる言葉があれば教えてください。



## やってガッテン！

「スッキリした収納の仕方と服の畳み方」が今回のテーマ。  
 片付けや収納の悩みをそれぞれ発表。それに対する解決法を皆  
 で出し合っ、収納アドバイザーたきにゃん🐱にアドバイスを  
 もらいました!!!

### たきにゃんの収納・片付け上手の7か条

- ①片付け時は音楽を掛けると良い。  
 ×好きな曲 ◎運動会ソング 聞き入らず、少し急ぎたくなる曲。
- ②いつまでにやるか決めたら、身近な所から仕分けスタート！
- ③透明の袋を3枚用意。「いる」「いらない」「迷う」を1アイテム  
 につき、5秒以内に分別。後悔するから、迷ったら捨てない。
- ④片付けは自分の為。疲れたら中断。別日にしよう。
- ⑤片付けの為に新たな収納を買うのはNG。  
 今ある収納に入らないものは処分。
- ⑥服の場合、畳み方は気にせずとにかく収納BOXに入れる。  
 (最近の服はしわになりにくいので畳まなくても良い)  
 BOXに入らないものは処分。売るか捨てるか。
- ⑦靴は1足捨てたら1足買う。



### 新しい仲間 | 職員の紹介

好き🐱

読書 (夢をかなえるゾウは、人生の教科書)・バラの香り  
 創作料理・シュノーケリング・オートバイ・旅・麦焼酎

得意😊

お片付け (収納アドバイザー)  
 動物と会話 (特に、猫とカラス)  
 匂いをかぎ分ける

苦手😞

嘘・頑張ること  
 格闘技

よろしくお願ひします。



## はんどめいど

まちプラギャラリーの為に、棚をリメイク。  
ギャラリーの棚がアート作品で埋まってきました。

イラスト、アクセサリー、写真  
ジオラマ、シャドウボックスなど  
まだまだアート作品募集中！！

👉 やり切った感のある表情



## 8月・9月以降のお知らせ



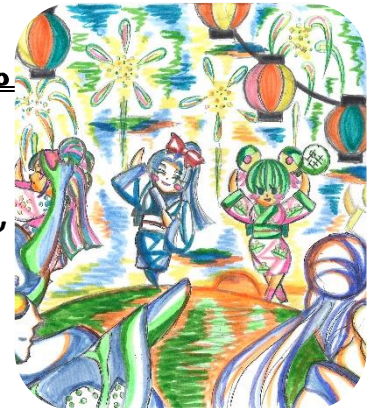
**納涼会** 8/9(水) 15:30~17:00

皆で納涼会は何をやろうかと話し合っていたら「盆踊りがいいんじゃない」との意見が出たので、盆踊りと射的でお祭り気分を味わおう！

普段は 16:30 閉所ですが、納涼会は特別に 17 時まで開催。  
納涼会に向けてフリースペースを飾り付けていきます。

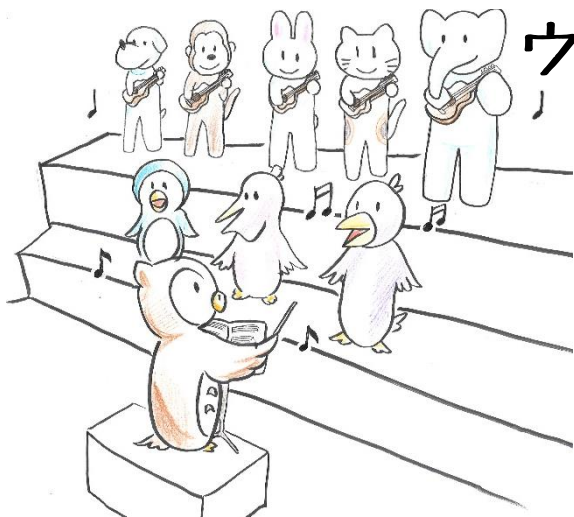
8/3(木) 15:00~16:00 の **はんどめいど** の時間で

ちょうちん  
提灯と一緒に作りましょう!!このプログラム以外でも  
作りたい人はスタッフに声掛けを。



# 鶴川地区交流音楽祭、出場決定!!!

11/1(水) 和光大学ポプリホール鶴川



## ウクレレ演奏者・コーラス隊 募集中!!!!!!

### 演奏曲

- ・ 翼をください
- ・ 亜麻色の髪の乙女
- ・ マリーゴールド

それに伴い、**ウクレレ教室**とは別に**交流音楽祭練習日**を設けました。  
8/30(水)・9/27(水)どちらも 15:15~16:15は先生に見てもらうのではなく  
自主練です。コーラスで参加したいと言う人も是非ドウゾ♪  
8月は夏季休暇の関係で**ウクレレ教室**は第4水曜日の**8/23**です。  
日程変更に応じて下さった柴田先生に感謝🎸🌟

**やってガッテン!** 8/30(水) 14:00~15:00

今回のテーマは「こんなときどうする?」

いつもは平気な何でもない一言。

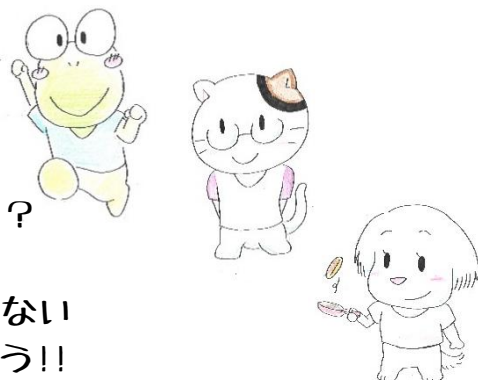
けど、今はダメージを受けちゃう。

- ・ どうしたら回避できるか
- ・ 周りに気付いてもらう? 自分で対応する?
- ・ どんな声を掛けてほしいか等々...

自分はこうしてる、こうすればいいんじゃない

といった皆のアイディアを出し合いましょ!!

カエルくん、ミケ、ハチとの寸劇もありますよ🐸🐱🐶



**夏季閉所日は 8/10(木)から 8/16(水)まで**です。

この時期は、病院やお店などが休みの事もあるので、  
あらかじめチェックしておくといいですよ!!



※プログラムを変更・追加することもあります( )

2023

🍉 8月の予定 🍉

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
		FS 10:00~16:30	FS 10:00~16:30	FS 12:00~16:30	FS 😊 10:00~16:30	閉所日 
		パソコン倶楽部 11:00~12:00 スマホ相談室 13:00~14:00		12時開所 はんどめいど 15:00~16:00		
6	7	8	9	10	11	12
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 10:00~17:00 みんなで プラ会議 14:00~15:00	閉所日	閉所日	閉所日
			納涼会 15:30~17:00			
13	14	15	16	17	18	19
閉所日	閉所日	閉所日	閉所日	FS 12:00~16:30 12時開所 	FS 😊 10:00~16:30 ゲーム 14:30~15:30 	閉所日
20	21	22	23	24	25	26
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 12時開所 	FS 😊 10:00~16:30 	閉所日
27	28	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	FS 10:00~16:30 やってガッテン! 14:00~15:00	FS 12:00~16:30 12時開所 お薬相談会 15:00~16:00		
			交流音楽祭練習日 15:15~16:15			
<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



# 9月の予定



日	月	火	水	木	金	土
					1	2
閉所日					FS 😊 10:00~16:30 	閉所日
3	4	5	6	7	8	9
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 スマホ相談室 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
10	11	12	13	14	15	16
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時閉所 	FS 😊 10:00~16:30 お薬相談会 15:00~16:00	閉所日
17	18	19	20	21	22	23
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 ゲーム 14:30~15:30	FS 😊 10:00~16:30 	閉所日
24	25	26	27	28	29	30
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 交流音楽祭練習日 15:15~16:15	FS 12:00~16:30 12時閉所 	FS 😊 10:00~16:30 まち散歩 15:30~16:30	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。