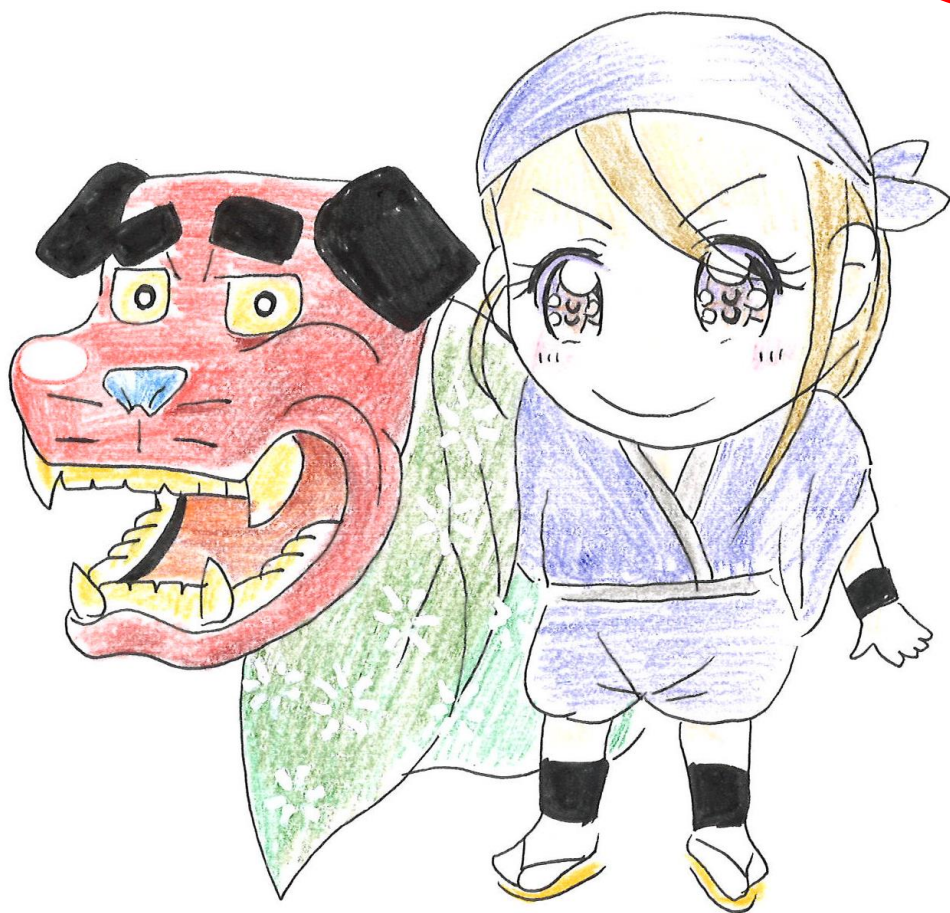


# おしし。

# 53号

2023▶2024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



## 🎃 10月11日のまちプラ



### 鶴川地区交流音楽祭

まちプラのウクレレメンバーとコーラス隊からなるバンド「マカロンズ」が堂々と演奏してきました🎸🌟たくさん練習した成果が出たとても素敵な演奏に客席にいたスタッフは手が痛くなるほどの拍手を贈りました👏  
いずれYouTubeにもupされるようなので、どうぞ期待!!!

### はんどめいど

レジンでクリスマス飾りを作りました👼  
まちプラではレジンが流行中。  
自分でレジンキットを購入するメンバーも。  
こんなものを作ったよ〜と見せ合うのも楽しいかも。



### 社会資源

町田第1高齢者支援センターの方々をお招きし、「介護保険はじめて講座」を開いて頂きました。  
高齢者支援センターはどこにある？  
どんな相談にのってくれる？  
高齢の親との暮らしが不安だけど相談にのってもらえるか？  
介護度がつかなくても使えるサービスってある？  
などの質問に丁寧に答えて下さいました。  
資料も頂いたので、気になるメンバーはまちプラスタッフまで!!



## まち散歩

2/7～2/11に国際版画美術館にて開催される「まちのひ展示会」にまちプラも出展します。どんな見せ方がオシャレか、国際版画美術館を下見に行きました。芸術作品に触れ、皆の創作意欲も高まってきたでしょうか？



12月～1月のまちプラ



## ポピーのクリスマス会 12/19(火)14:00～15:00頃(早く終わることも)

せりがや会館内の認知症カフェ おれんじcafé ポピーとの合同企画。まちプラメンバーとまちプラのウクレレバンド「マカロニズ」がポピーのクリスマス会に参加します。ポピー参加者とクリスマスソングを歌ったり楽しくおしゃべりしたり、交流しましょう🎅

## クリスマス会 12/26(火)15:00～16:30

予約制 12/15(金)17:00締め切り  
参加費 200円 プレゼントあり

シャンシャンシャン🌟

あわてんぼうのサンタクロース、クリスマス前にやってきた～と思ったら、

今年のはのんびりやのサンタさん🎅1日遅れでやってくる～ウクレレ演奏あり、ゲームあり、プレゼントあり!!  
皆でクリスマスを楽しみましょう(((o(\*∇\*)o)))



## はんどめいど 12/18(月)15:00～16:00

参加費 50円

木の会の岩井さんを講師にお迎えして、ちりめん布で来年の干支となる龍の作り方を教わります。はたして、どんな龍が誕生するか。乞う、ご期待!!!

## 大掃除ウィーク 12/18(月)～12/22(金)

1年の汚れはその年のうちに!!

FS や面談室を皆さんでお掃除しましょう🗑️



## 納会(テーマトーク) 12/28(木)15:30～17:00

「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「鍋の具材は何が好き?」と3つのテーマで話しましょう(^^)v  
普段は16:30閉所ですが、納会は特別に17時まで開催。

## 運動(ウォーキングサッカー) 12/28(木)14:00～15:00



天皇杯ではなく「センター長杯」を懸けて、イザ!ウォーキングサッカー!!!

- ✧ 老若男女、年齢や性別を問わず、未経験、経験者のスキル差も気にせず、気軽に試合に参加が可能。  
なおかつ、脂肪燃焼に必要な酸素を十分に確保出来る有酸素運動でありながら、通常のウォーキングに比べ3倍以上の消費活動量があるらしい。  
普通のサッカーと違う主なルールは、  
① 走らない(早歩きはOK)  
② 接触NG(ボールの奪取とスライディング禁止)  
③ キックは基本ゴロで。高さは1mくらいまで。  
皆で楽しもう! ⚽️オレオレー⚽️

## 初詣 1/5(金)14:00～15:00

1年のはじまり、はじまり。  
例年通り、町田天満宮で参拝します。  
どんな願掛けをしようかな🍡  
フリースペース集合 現地解散です。

## 年末年始の閉所日

12/29(金)～1/3(水)まで閉所となります。  
2023年もありがとうございました。  
皆様、良い年をお迎えください🍷



※プログラムを変更・追加することもあります( )

2023年



# 12月の予定



日	月	火	水	木	金	土
					1	2
					FS 😊 10:00~16:30	閉所日
3	4	5	6	7	8	9
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	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 ウクレレ教室 15:00~16:00	FS 12:00~16:30 12時閉所 	FS 😊 10:00~16:30 ゲーム 14:30~15:30	閉所日
17	18	19	20	21	22	23
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 ポピークリスマス会 14:00~15:00	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 まち散歩 15:00~16:00	閉所日
~大掃除ウィーク~						
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 クリスマス会 15:00~16:30	FS 10:00~16:30 	FS 12:00~17:00 12時閉所 運動 14:00~15:00 納会 15:30~17:00	閉所日	閉所日
31	<div style="border: 2px solid red; border-radius: 15px; padding: 10px; text-align: center;"> <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」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( )

2024年

1月の予定

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	閉所日	閉所日	閉所日	FS 12:00~16:30 12時閉所	FS 😊 10:00~16:30 初詣 14:00~15:00	閉所日
7	8	9	10	11	12	13
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 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 	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 12時閉所	FS 😊 10:00~16:30 ゲーム 14:30~15:30	閉所日
~ アートウィーク ~						
21	22	23	24	25	26	27
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 	FS 12:00~16:30 12時閉所 お薬相談会 15:00~16:00	FS 😊 10:00~16:30 運動 14:30~15:30	閉所日
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			
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。