

9月度ミーティング・運営ミーティング

8/21(土) に運営ミーティングを行いました。今回は司会と書記を利用者さんに行って頂きました。

★意見箱は空でした。

★予定確認。

・9/14(火) のふれあいファーム買い出しは14:30~16:30の予定。現地集合する方は、15:00に島忠店舗内のエレベーター前集合。買う野菜は現地で決めます。

・9/16(木) 15:30~17:00 ふれあいファーム活動。買った野菜を植える予定。9/14の買い出しが中止になった場合は草取りになります。

・9/9(木) 暑いことが考えられるので、ウォーキングをストレッチに変更。→当日14:00~15:00で決定
前回やってみてストレッチ内容の改善点も見られたので、もう一回やってみたい。

・9/23は祝日のため、お散歩を9/30(火)に日程変更し、実施する(14:00~15:30)。

・9/25(土) 就労グループミーティング 17:30~19:00 日程変更があるかもしれませんというアナウンスがあった。

★議題：女性のお話会について。

→食堂で話すとしたら、距離を離して話すことになるので、聞き取りづらくなるかもしれない。

→相談室は密になるので9月の実施は無理だと思う。(コロナ感染者が増加している状況を踏まえると。)

→次回の運営ミーティング(9月18日)の時にもう一度話し合うことに。

ふれあいファーム



今月の活動は、前月に引き続き草抜きを行いました。花たちが変わらず元気に咲いてくれているので、雑草もその隙間を縫うように生えており、草抜きの難度は普段より少々高かったです。そのため間違えて花を抜いてしまうということもありましたが、すぐに植えなおしたのでこの記事を書いている現在も元気に咲いております。来月は、今度こそ予定通りにミーティングの時間で野菜の買い出しに行けることを願います。(※一面参照) これからもゆっくり朗らかに活動してまいりますので、良かったらぜひご参加ください。

ミーティング (買い出し)	9月14日 (火) 14:30~16:30
---------------	-----------------------

活動日	9月16日 (木) 15:30~17:00
-----	-----------------------



かまた生活支援センター

おたより 2021 年 9 月号

発行：社会福祉法人プシケおおた
かまた生活支援センター
大田区西蒲田4-4-1
相談用Tel：5747-1657
事務用Tel：5700-6761
<http://www.koujiya-center.com/>

New!

プログラム「室内ストレッチ」を行いました

猛暑にウォーキングをするのは熱中症等になる危険が伴うかもしれないと7月の運営ミーティングで意見が出ました。したがって通常通りの『ウォーキング』は中止とし、その代わりに新しい試みとして『室内ストレッチ』を行うことになりました。

『室内ストレッチ』の実施前に”どんなストレッチを行うのがいいか”をフリースペースに来所された方に質問させていただき、その中で親切に声を掛けて下さった方がおられました。その時の言葉は「コレステロール値を下げる効果がある、椅子で行うストレッチ方法があるんです。本に記載されてました。実際に試した事があります。もし良ければその本をお見せしますよ。」とのことでした。その他にも「呼吸法を取り入れてストレッチを行うのもいいかもしれない。」という具体的な案を出して下さい方もおられたので、それらの意見を参考にさせていただき今回は『呼吸法を取り入れながら、お家でも再現可能な椅子に座って行うストレッチ』というテーマで行いました。

初めはどのストレッチにも応用できる腹式呼吸の仕方を確認し、その後は首・腰・ふくらはぎ・お尻に効く椅子に座って行うストレッチをしました。参加された方から「日頃使わない筋肉を動かすことができた。スクワットがきつかったけれども、楽しかった。」という感想や、「次回ストレッチを行うとしたら、準備運動を入れて身体をほぐしてから取り組みたい。」という意見を頂きました。ストレッチを行ったことで身体を動かす楽しさを味わえて、また次回もやってみたいと思ったようです。

今回行ったストレッチは空き時間に取り組みやすいものばかりだったと思います。継続してストレッチを行うと身体の柔軟性が向上するので、ぜひ試してみられることをお勧めします。



9月も『室内ストレッチ』を行います



野菜の種や苗の買い出しに行きます

7月に予定していたふれあいファームは雨で延期となりました。今度こそ良い天気に恵まれ、買い出しに行けますように！！

今回のふれあいファームミーティングは、野菜の種や苗の買い出しに「島忠ホームセンター大田千鳥店」まで行きます。

参加の仕方は、①「かまたセンターに集合してから自転車で現地に行く」と、②「現地集合」のどちらでも大丈夫です、。

ふれあいファームミーティング(野菜の種や苗の買い出し)

開催日時:9月14日(火)14:30~16:30(雨天中止)

①「かまたセンターに集合してから自転車で現地に行く」**かまたセンター 14:30 集合**
※自転車で来所できる方限定了。

②「現地集合」**島忠ホームセンター大田千鳥店 15:00 集合(時間厳守)**
待ち合わせ場所:1階エレベーターホール前の広がっている場所



①②共通の注意事項…天気予報で雨だった場合は中止となり、10月以降に延期となります。
買い出しに行くのか、行かないのかどちらかが分からない時は当日の14:00までに、かまたセンター(事務用電話:03-5700-6761)に連絡していただければと思います。

2021年9月の予定表

気象や災害等によって大田区に警報が発令された時点で閉所となります。予めご了承ください。

月 お休み	火 11:00～ 17:30	水 お休み	木 11:00～ 17:30	金 お休み (11:00～17:30 電話相談可)	土 13:00～ 17:30	日 お休み
	11:00～の開館 となっています	1 スタッフ会議の ためお休み	2 11:00～の開館 となっています	3 予約相談 (予約相談のみ)	4 土曜も 17:30 まで となっています	5
6 お休み	7	8 スタッフ会議の ためお休み	9 室内ストレッチ 14:00～15:00	10 予約相談 (予約相談のみ)	11	12 お休み
13 お休み	14 ふれあいファーム ミーティング 買出し 14:30～16:30 (現地集合の方は 15:00 島中大田千鳥店に集合 ※詳細は1面に記載)	15 スタッフ会議の ためお休み	16 ふれあいファーム 活動日 15:30～17:00	17 予約相談 (予約相談のみ)	18 運営ミーティング 15:00～16:00	19 お休み
20 お休み 敬老の日	21	22 予約相談	23 お休み 秋分の日	24 予約相談 (予約相談のみ)	25 就労グループ ミーティング 17:30～19:00(仮)	26 お休み
27 お休み	28 法律相談(予約制) 17:30～19:00 (担当:宮崎) 予約制 9/24(金)	29 スタッフ会議の ためお休み	30 お散歩 14:00～15:30			

3月より相談時間が
変わりました!

運営ミーティング・・・センターはみんなの場所です。来月の予定などみんなで考えていきませんか?

たくさんの方のご参加をお待ちしています。

お茶会・交流会・・・その場で集まったメンバーでおしゃべりする時間です。他の人の話を聞くだけでもOKです。

ふれあいファーム・・・センター前花壇で、花や野菜を植えて育てています。野菜がうまく育つと調理会を行ったりもします。

就労グループミーティング・・・「おおたワーククラブ」【登録制】 消費者生活センター第2集会室で行います。くわしくは職員まで。

女性のお話し会・・・女性のみのお話し会です。話された内容についてはグループの中でのみ共有します。

ふれあい音楽会・・・2カ月に一回行っています。音楽療法士の先生をお呼びして、みんなでピアノに合わせて歌ったり、楽器を触ったりしています。

ミーティング・・・運営ミーティングに準じます。

当事者研究・・・当事者が主体的によりよい自分になるために考え話し合い実践します。

手芸クラブ・・・手芸に興味のある方が集まっています。内容は、編み物、裁縫、紙粘土での人形作り等々をしています。今は塗り絵も一緒に楽しんでいます。参加している人は、お茶を飲みながらおしゃべりをして楽しく活動しています。手芸用品等はありませんが、各自でのご用意をお願いします。

ウォーキング・・・健康増進のために、通常より速い速度で歩きます。

お散歩・・・最長、片道30分の道のりを、のんびり歩いて楽しめます。

女性のお茶会・交流会・・・女性のみでおしゃべりをするお茶会です。他の人の話を聞くだけでもOKです。

～ 専門相談 ～【予約制】

■ 法律相談・・・法律に関するご相談をお受けします。弁護士が担当します。

*法律相談の予約の締切日は相談日の前の週の金曜日(お休みの場合はそのさらに前日)となります。

予約のない場合は弁護士の来所はありません。ご協力お願いいたします。

※運営ミーティング・就労グループミーティングにプラスして、今月は「室内ストレッチ」を行います。