

9月度ミーティング・運営ミーティング

9/18(土)に運営ミーティングを行いました。今回は司会を利用者さんに行って頂きました。

★意見箱を開けると1通ご意見が入っていました。

→「10月もウォーキングとは別にストレッチを行いたい。」以下、この意見について検討しました。

→9月は閉館でストレッチが出来なかった。→椅子が無いので、センターでストレッチを行いたい。

→コロナ禍で安全安心して出来るようにしたい。→体が硬いので体にも良いと思います

→1人だとやれないけど、プログラムにあると出来るので良い。

→等の意見が出ました。そして、実施に3名の方が賛成しました。

→日程は、10/7(木) 14:00~15:00 ウォーキングは10/14(木) 14:00~15:30

→ストレッチの効果は、リラックスにもつながって、緊張や不安もある中、よい取り組みだと思ふ。長く続けて欲しい。

→注意点は?プログラム中はストレッチ参加者以外の人は食堂以外にいることをお願いしたい。距離を保つには、パーテーションを挟み、1テーブル2名。呼吸法は今控えた方がいいのでは?

・ストレッチじゃなくても、こういうのもオススメだよと、以下色々な意見が出ました。

→準備運動をしてほしい(ラジオ体操など)。鎖骨下をなでるとセロトニンが出る。足を組んで膝でふくらはぎをマッサージすると足の疲れがとれる。

★予定確認→予定表を確認して下さい。

・10/19(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前集合。買う野菜は現地で決めます。

★コロナ感染で臨時閉館があったことについて。

今後も台風やPCR検査を受ける段階でセンターが閉館することもあり得ます。→詳細はホームページに掲載します。個人、個人、感染予防に気を付けて下さい。センター内では感染予防の見地からお食事も控えていただくようお願い致します。

ふれあいファーム



今月の活動は、またまた草抜きという地味だけど大事な作業を行いました。ただ前月の活動をかなり丁寧に行えたことで、雑草の量はさほど多くなく、早い時間で終わることができました。

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) 10月19日(火) 14:30~16:30

活動日 10月21日(木) 14:00~15:30



かまた生活支援センター

おたより 2021年10月号

発行：社会福祉法人プシケおた
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.koujiva-center.com/>

コロナ感染を受けてセンターからのお知らせ

この度は、かまたセンター職員が感染したことを受けて急な臨時閉所となり、皆さまにご心配とご不便をお掛けいたしましたこと、深くお詫び申し上げます。

今後は更なる感染防止対策を取りながら、皆様が安心して過ごせる場所にしていく所存です。

今回のことを受けてセンターでは当面の間、館内で食事を取ることを中止とさせていただきます。

感染力の強い変異株が流行しているため、より一層感染の予防に気を付けていく必要があります。

引き続き、隙間なくしっかりとマスク着用し、手指の消毒をこまめに行い、鼻や口などの粘膜を触らない等感染予防対策をお願いいたします。

なお、今回のように館内で感染が確認された場合や、災害に関する警報が発令されている場合などセンターへの来所に危険が伴う場合は臨時でセンターがお休みとなる場合があります。

予めご了承ください。※開館時間やプログラムについて変更はありません。



野菜の種や苗の買い出しに行きます

9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:10月19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です。

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10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	火	水	木	金	土	日
お休み	11:00~ 17:30	お休み	11:00~ 17:30	お休み (11:00~17:30 電話相談可)	13:00~ 17:30	お休み
11:00~の開館 となっています		11:00~の開館 となっています		1 予約相談 (予約相談のみ)	2 土曜も 17:30 まで となっています	3
4 お休み	5	6 スタッフ会議の ためお休み	7 室内ストレッチ 14:00~15:00	8 予約相談 (予約相談のみ)	9	10 お休み
11 お休み	12	13 スタッフ会議の ためお休み	14 ウォーキング 14:00~15:30	15 予約相談 (予約相談のみ)	16 運営ミーティング 15:00~16:00 就労グループ ミーティング 17:30~19:00	17 お休み
18 お休み	19 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 鳥居大田千鳥店に集合 ※詳細は1面に記載)	20 スタッフ会議の ためお休み	21 ふれあいファーム 活動日 14:00~15:30	22 予約相談 (予約相談のみ)	23	24 お休み
25 お休み	26 就労グループ ミーティング 17:30~18:30 法律相談(予約制) 17:30~19:00 (担当:宮崎) 予約制 10/22(金)	27 予約相談 レディースタイム 13:00~15:00 メンズタイム 15:30~17:30	28 お散歩 14:00~15:30	29 予約相談 (予約相談のみ)	30	31 お休み

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みます。

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。