

5月度運営ミーティング



かまた生活支援センター
おたより 2022年6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.koujiya-center.com/>

5月21日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担当して頂きました。

★ご意見箱にはご意見はありませんでした。

★まずは、予定の確認をしました。

→ふれあいファーム活動日 6/16(木) 現在里芋を植えている。

→6/22(水) レディースタイム 13:00~14:30、15:00~17:30

★話し会いたいこと。→職員より

→①お散歩のアンケート提出は本日(5/21)まで

→②あけぼの会ハイキングについて。6/25開催予定。しながわ水族館など。申し込みは6/16(木) 18:00まで。希望の方は、職員まで。

→③生活保護の勉強会。5/22(月) 14:00~16:00、こうじや生活支援センターにて。当日参加もOKです。

→④おたよりの投稿について。載せたい作品があれば、投稿が出来ます。作品は写真、俳句など。

→⑤七夕の飾りつけについて。昨年のお物は残っている。笹と短冊があるので、それを利用して作りたい。

他のイベントが出来ないので、出来る事はやりたい。

反対の方がいなければ、飾る方向でどうか?

余裕を持って準備をした方が良い。→笹を出す日を決める。6/11(土) 15:00から笹の設置をする。

笹の飾りつけは少しずつでも良い。6/11(土)以降で、各々短冊を飾ることとする。

梅雨の熱中症に気をつけましょう!

梅雨が終わるといよいよ夏本番ですね。「6月はそれほど気温も高くないし、熱中症対策はまだ早いんじゃない?」と思う方もいらっしゃるかもしれませんが、実は、梅雨の時期は熱中症にかかりやすい時期でもあるんです。

(前の日に比べ)急に気温が上がった日

東京では5月ごろから最高気温25℃以上の「夏日」が増え始めます。身体はまだ夏の暑さに慣れていないため、熱中症にかかりやすい状態です。

湿度が高い日、風の弱い日

人間の体は暑くなると汗をかき、汗が蒸発することで体温を下げています。湿度が高く風がないと、汗をかいても蒸発しにくく、体温を下げるができなくなってしまいます。

梅雨時の熱中症予防

熱中症対策に必要なのは水分補給です。人間の身体の60%は水ですが、そのうち6%を失うと脱水症状が現れ、2%を失うと強い喉の渇きを感じます。喉の渇きを感じる前にこまめに水分をとりましょう。また、入浴後や寝る前、朝起きたときにもそれぞれコップ1杯分の水を飲むようにしましょう。夏を迎える前に、軽い運動や半身浴をして意識的に汗をかき、暑さに対応できる身体づくりをしておくことも大切です。



ふれあいファーム



5月の活動はさつまいもの苗を植える予定でしたが、買い出しに行ったところ売り切れてしまっていたため、代わりに里芋を植えることになりました。

4月の活動で土づくりをしたものの、1ヶ月で雑草だらけになっており、雑草の生命力に驚かされつつ、参加者の方々と雑草を抜き8株の里芋を植えました。収穫は10月中旬の予定なので、10月の活動での収穫を考えております。これからどう成長していくかが楽しみです。

最近参加者も多く、賑やかな活動となっています。興味のある方はぜひご参加下さい。



次回活動日 6月16日(木)14:00~15:30

七夕飾りの準備を行います!

5月の運営ミーティングで今年も七夕飾りを行うということが決まりました。

6/11(土) 15:00~笹を設置します。

笹が設置された後は、自由に短冊を飾ることができます。

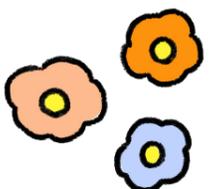
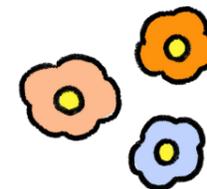
昨年作った七夕飾り以外にも新しく飾りを作りたい時は、折り紙やペンをセンターでお貸しすることができるのでお気軽にスタッフまでお声かけください。

今年も余裕を持って飾りつけを行い、七夕当日を迎えたいと思います。



かまたセンターの玄関の写真です

植えたお花(金魚草)が元気に咲いています!



2022年6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	1 スタッフ会議の ためお休み	2 室内ストレッチ 14:00～15:00 	3 予約相談日 (予約相談のみ)	4	5 お休み 土曜も 17:30 まで となっています
6 お休み	7	8 スタッフ会議の ためお休み	9 ウォーキング 14:00～15:30 	10 予約相談日 (予約相談のみ)	11 七夕かざりつけ 15:00～16:00 	12 お休み
13 お休み	14	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 14:00～15:30 	17 予約相談日 (予約相談のみ)	18 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 	19 お休み
20 お休み	21	22 スタッフ会議の ためお休み レディースタイム 13:00～15:00 メンズタイム 15:30～17:30	23 お散歩 14:00～15:30 	24 予約相談日 (予約相談のみ)	25	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 6/24 (金)	29 予約相談日 (予約相談のみ)	30			

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。

室内ストレッチ・・・椅子に座りながらできるストレッチをします。体に無理のない範囲での参加や見学も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。