

1月度運営ミーティング

1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いただきました。

★ご意見箱に1通のご意見がありました。

(テレビで知った情報をみなさんにもお知らせしたいという内容でした)「テレビのワイドショーで、『スマホ認知症』について知りました。以前認知症は高齢者の方が大半だったのが、最近では若い人も増えているそうです。原因のひとつにスマホ依存症があるそうです。検索すればスマホ依存度チェック表も出てくると思います。大量の情報が脳に与えられることで、脳が情報の暴飲暴食状態になり、情報の整理が追いつかなくなり、若い人にも物忘れなどの症状が出てきているそうです。生活様式の変化が多い中、分かっていないことも多いのだと思いました」

★2月の予定の確認

★自由議題

- ①室内の消毒を15:30までには終わらせて欲しい。16時頃に消毒していたこともあったが、夕方窓を開けると寒いので、特に寒い時期は早い時間に終わらせて欲しい。
→(職員より)職員の都合で時間が遅くなってしまうことがあった。遅くても15時までに終わらせるよう気を付けます。
- ②容姿について話題にする人がいる。やめてほしいと言ってもやめてくれなかった。
→他の利用者に不細工だと言っている人を見たことがある。
→容姿について言うのは幼稚だと思う。そういう発言には関わらないのがベスト。
→センター内に掲示されている「人付き合いのお約束」にも、「容姿についてあれこれ言わないこと」と書かれている。これを浸透させていくにはどうしたらいいか。
→多くの人に共有してもらえよう、おたよりに掲載してはどうか。
→おたよりへの掲載について、次回のミーティングで再度検討することに。
- ③ミーティング中に抜けて煙草を吸いにいったり、そのまま戻ってこないのはおかしいのではないかと
→途中退席は禁止されていないが、マナーとして離席時に一言あるといいと思う。
- ④12月のミーティングで「2人での会話に割り込まれた場合の対応について」という議題が出されていたので、SST(生活技能訓練)を行い、どう対応するかを参加者全員で考えました。実際に経験した場面をロールプレイで再現。ロールプレイ後、演じた人から、それぞれの立場で感じたことや、伝えたかったこと等について話してもらいました。演じた人だけでなく、参加者全体で、ロールプレイを見て感じたことや、どう対応するのがいいのか等について意見交換。次回の運営ミーティングで時間があれば、再度場面設定を変えてSSTを行うこととしました。



かまた生活支援センター

おたより 2023年2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

令和4年12月14日に防災訓練を行いました!

初期消火及び避難誘導の訓練を実施した後で、参加者と振り返る時間を持ちました。「防災の知識を持っていたとしても、いざ行動するとなると慌ててしまう」という声も挙がったので、自分ならどう行動するかを改めて話し合いました。

実際に災害が起こった時のことを想定し、避難の仕方を他の人と共有することで防災について改めて考え、防災の知識が深まる時間が持てました。

<防災訓練で話し合ったこと>

地震時の行動…物が落ちてこない場所に避難

地震直後の行動…①火の元確認(初期消火)

②窓や戸を開け出口の確保

③門や塀には近寄らない

地震後の行動…一時集合場所や避難場所へ移動



ふれあいファーム

1月の活動は花壇の手入れと土づくりをしました。活動前日に雨が降っていたことから雑草を根元から引き抜きやすい状態なので、シャベルを使えば広範囲に雑草を取り除くことができるというのをボランティアの方から教えていただきました。おかげで短い時間で活動を終わることができました。日頃から花壇の手入れを行っている方の知恵に助けられることはしばしばあります。参加した方からも「花の育て方を学びました。」というお声もあり、充実した活動になりました。これからも皆さんと楽しく活動していきたいと思っております。よろしくお願いたします。

次回活動日：2月16日(木) 14:00~15:30



「心の、あけぼの展」…精神障がいの方たち

による作品展が行われます!

令和5年2月21日(火)~2月26日(日)

10:00~19:00 最終日は15:00まで 入場無料

大田文化の森(住所:大田区中央2-10-1) 1階 展示コーナー

「障がいや病気を抱えていても、人生を楽しみ充実させたい!」

その思いを創作活動・表現活動を通し、こころを癒し人生をより充実させていけるよう願って、この作品展を開催いたします。

主催：あけぼの会



福 2023年2月の予定表

※気象や災害等によって大田区に警報が発令し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
		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 (予約相談のみ)	4 土曜も17:30まで となっております	5
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 (予約相談のみ)	11 お休み 建国記念の日	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 (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 お散歩 14:00~15:30 	22 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	23 お休み 天皇誕生日	24 予約相談 (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 2/18(金) 					

11:00~の開館となっております

11:00~の開館となっております

土曜も17:30までとなっております

- 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。
- 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。