

# 6月度運営ミーティング

## ★7月の予定の確認

- ・音楽会ミーティング 7/8 (土) 14:00～ (音楽会ミーティングの詳細は一面記事参照)
- ・ふれあいファーム買い出し 7/18 (火) 15:30～
- ・SST 7/22 (土) 15:00～

## ★職員より

### ①麻雀ミーティングの報告 (一面記事参照)

→利用者さんより使っていない雀卓をセンターに寄付したいとお申し出あり。寄付をお受けし、今使っている雀卓は利用者さんと職員で協力して処分する。

### ②囲碁や将棋などのゲームの再開について

ソファ側にある白い長テーブルのパーテーションを撤去し、囲碁・将棋などゲームのできるコーナーとして開放する。食事される場合は、白いテーブルは使用せず、パーテーションのあるお席をお願いします。

### ③麻雀やギター演奏の音対策について

- ・麻雀をする方、ギターを弾く方は、食堂と地域交流室の境にある引き戸を閉め、音が響かないよう配慮する。

### ④タバコの吸殻について

- ・喫煙所の下に吸殻が落ちていた。吸殻のポイ捨ては都の条例で禁止されている。外に吸殻が落ちると火災やケガなどにつながるおそれがあるので、喫煙所を使う方は必ず携帯灰皿を持参のうえ、絶対に吸殻を残したり外に落としたりしないでください。

## ★ご意見箱

### ①「レディースタイムとメンズタイムの時間を逆にできないか」

(現行：偶数月の第4水曜の13:30～15:00 レディースタイム・15:30～17:30 メンズタイム)

→利用者さんにアンケートでご意見を聞くことに。受付カウンターにアンケート用紙を用意しますので、ご協力いただける方はご記入のうえ職員にお渡しください。(7/11 締切)

### ②「奇声、独り言はしない」(=フリースペース内での声の大きさに対するご意見?)

→声の大きさが気になったら「私はこうしてほしい」と「自分」を主語にして伝えるのがいいのでは。伝えるのを我慢していると、それが積み重なり感情的な反応になってしまう。

→「やめて」「うるさい」など、一言だけで伝えようとすると感情的な言い方になってしまう。自分を主語にすることで対話につながり、お互いに相手の気持ちに気づく機会になるのではないかな。

(職員より)ご意見箱に寄せられるもののなかに、内容が簡単すぎて分かりづらいご意見が散見されます。ご意見を寄せた意図や目的(運営ミーティングで何を話し合っしてほしいのか)についても、あわせてお書きください。

## ★次回検討事項

今年度の地域交流活動事業について。

# ふれあいファーム

6月の活動日に雨が降ったため、同じ週に振り替えて行いました。7月の活動で野菜の苗を植えるため、植える準備として土づくりをしました。雑草を取り切った後に土に肥料を混ぜ、殺虫剤をまく一連の作業を行ったことで野菜が元気よく育ってほしいという思いがより増したようです。今後も天候や植えた物の育ち具合を見ながら、適宜活動を行っていくことを確認しました。開始時間が**6月よりサマータイムで15:30～の開始**となります。開始時間に気をつけてお越しください。

## 野菜の苗買い出し

**7月18日(火) 15:30～** センターで待合せ⇒島忠ホームズ大田千鳥店  
**買い出しに参加したい方は当日14:00までにセンタースタッフへお声かけ下さい。**

センターから車でいきます(定員3人)。定員に達した場合、自転車をお持ちの方は、職員と一緒に移動しましょう。



# かまた生活支援センター

おたより 2023年7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

## 【プログラムの報告】

### ☆音楽会プログラム 6/3(土)14:00～15:00



参加者8名で行いました。前半は参加された皆さまの好きな音楽を流し、その音楽を聞いていた当時の思い出に触れて話す機会となりました。「辛いときに自分の抱えていたことと重なり、励まされた」というお声がありました。後半は皆さまのリクエスト曲をピアノ演奏し、演奏に合わせて皆で歌って、楽しい時間を過ごしました。

音楽会は今後偶数月に実施します。奇数月はミーティングを行い、翌月の内容について話し合ったり、歌詞カードを作ったりします。

### ☆SST 6/24(土)15:00～16:30

地域交流室にて5名の方が参加されました。まずSST参加のルールを話し合いました。

- ①最初に名前と今日の気分を言う。
- ②見学もOK。途中参加・退室もOK。一言断って、進行を妨げない事。
- ③嫌な時はパス出来ます。
- ④人の良い所をほめましょう。
- ⑤他の方の発言を否定しない。
- ⑥正解はない事を確認。
- ⑦良い練習ができるように相手の人を助けましょう。
- ⑧質問はいつでもどうぞ。
- ⑨個人名などは言わず、SSTで話して公開できる情報はおたよりなどでも公開する。今後やって行く中でも考えていく。

練習した内容①携帯を貸してと言われた時の断り方②センター内をウロウロ歩く人がいた時の対処の仕方③話しかけていいのかわからない時。  
まずはそういう時の対処方法やアイデアを出して、ロールプレイをしました。

## ☆七夕飾りを飾ってます！



受付カウンターに短冊を用意しています。笹に願いをこめたい方は、ぜひ短冊に願いごとを書いて飾ってください！



## 麻雀ミーティングを行いました。

6月10日(土)に麻雀復活に興味を持っている方々が参加しました。麻雀を中心的にやっていた方が、「麻雀の心得」を書き出してくれたので、これをベースに、コロナに関する消毒等を中心として、麻雀を気持ちよく行うための決まりを決めていきました。一局ごとに手指と牌の消毒、マスクの着用の他に、換気の徹底、会話は控えめにし、麻雀をしている最中に話しかけないことという項目が加えられました。

出来上がったものは、「麻雀の心得」として麻雀台の脇の壁に掲示しました。

# 2023年7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	*5月より開館しています* 11:00~ 17:30	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	11:00~の開館となっています	1 土曜も 17:30までとなっています	2 お休み
3 お休み	4	5 スタッフ会議のためお休み	6 室内ストレッチ 14:00~15:00	7	8 ふれあい音楽会ミーティング 14:00~15:00	9 お休み
10 お休み	11 お茶会&交流会 14:00~15:00	12 スタッフ会議のためお休み	13 ウォーキング 15:30~17:00 <サマータイム※に変更>	14	15 運営ミーティング 15:00~16:30 就労グループミーティング 17:30~19:00	16 お休み
17 お休み	18 ふれあいファーム 買出し 15:30~17:00	19 スタッフ会議のためお休み	20 ふれあいファーム活動日 15:30~17:00 <サマータイム※に変更>	21	22 SST 15:00~16:30	23 お休み
24/31 お休み	25 法律相談 (予約制) 17:30~19:00 (担当:宮崎) 予約制 7/21(金)	26 予約継続日	27 お散歩 15:30~17:00 <サマータイム※に変更>	28	29	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。

**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。