

4月度運営ミーティング

- ★5月の予定
 - ・連休中 5/3(金)、4(土)は休館日です。
 - ・5/10(金)、ふれあいファーム花苗の買い出しの予定。11:00 センター出発予定。車なので2名くらいであれば同乗できます。ご希望の方は職員にお声かけください。
 - ・音楽会ミーティング：5/7(火)14:00～15:00
 - ・食事会ミーティング：5/11(土)15:00～16:00
 - ・お茶会・交流会：5/14(火)14:00～15:00
 - ・SST：5/17(金)14:00～15:30
 - ・手芸クラブ：5/25(土)14:00～15:00

★(職員より)ボランティアさんについて
 センターでの活動を希望しているボランティアさんがいらっしゃいます。お菓子作りの経験のある方です。
 →お菓子作りをやってみたい利用者さんも多く、来所してもらうことになりました。

★利用者さんより
 ・食事会をまたやりたいです。センターの近くだと買いに行けるお店も限られるので、安いお店を知っている利用者がお金を立て替えて買い物を代行するのはどうでしょうか。
 →(職員より)当日にならないと参加者数や予算が分からないので、当日の参加者で何をかうか話し合っ
 て買い物に行ったほうがいい。次回何を作るか、5/11の食事会ミーティングで話しあって決めます。

★実習生さんについて
 5/7～6/1 実習生さんが1名いらっしゃる予定です。

★ご意見箱
 今回ご意見箱にご意見はありませんでしたが、2ヶ月前のミーティングで意見のあった本の寄付について、
 寄付のお申し出があり、寄付をお受けすることになりました。
 「腸内細菌の逆襲 お腹のガスが健康寿命を決める」今日から地域交流室の本棚に置きます。

ふれあいファーム

4月の活動は雑草抜きでした。雑草が生い茂っていましたが、参加者が集中して取り組んだことで思いのほか早く終わりました。ボランティアの方の早く、かつ丁寧な手さばきを見て、花の手入れを長くやってこられた方の技に感服しました。5月の活動日には花の植え替えをするので、今植えている花が見られるのも僅かになりました。今度植える花を楽しみにするとともに、今植えて育った花へ感謝したいですね。
 花の苗の買い出し：2024年5月10日(金) 11:00～12:30 (南久が原圃場に車で向かいます。参加者残り1名募集しています。詳しくはスタッフまでお声かけください。)

次回活動日：2024年5月16日(木) 14:00～15:30 (花の植え替え)



かまた生活支援センター

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

おたより 2024年5月号

大田区西蒲田4-4-1

相談用TEL：5747-1657

事務用TEL：5700-6761

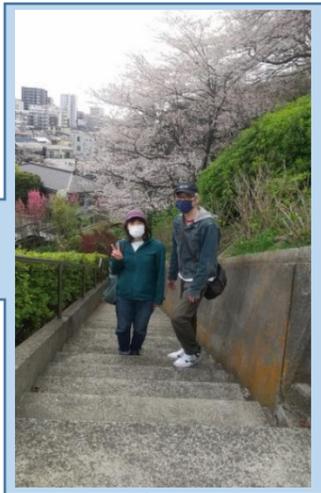
ゴールデンウィークの開所日について

4/29 (月)	4/30 (火)	5/1 (水)	5/2 (木)	5/3 (金)	5/4 (土)	5/5 (日)	5/6 (月)	5/7 (火)～
お休み (昭和の日)	開館日	お休み (職員会議のため)	開館日 10:00～ 17:30	お休み (憲法記念日)	お休み (みどりの日)	お休み (こどもの日)	お休み (振替休日)	通常通り 開館

ウォーキングでお花見しました

4/11(木)、かまたセンターから呑川沿いを本門寺方面へウォーキングに行きました。

呑川沿いの桜は枝が下に垂れ下がってきれいに咲いていました。そして本門寺の手前にある養源寺の境内にてベンチに座って休憩をしました。境内の池には金魚がたくさんいたり、奥の階段を上った高台からの見晴らしも良く、桜もとてもきれいでした。また呑川にはカモのつがいや、鯉や亀もいて、楽しいウォーキングになりました。

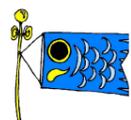


SST 報告

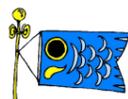
今回のSSTは、話し合いの場で自分の気持ちを伝えるにはどう工夫する?というのがテーマでした。振り返りの中で、「他の人に対して自分の言いたいことは伝える」や「自分の悪いところも遠慮なく言ってほしい」という伝え方もあることを学びました。また一方で自分の気持ちを話してくれた人に対して温かく受け止める姿勢も大切だと気づきが得られました。

まだSSTに参加したことがないという方も、温かい雰囲気を感じてぜひ参加してみませんか?





2024年5月の予定表



月	火	水	木	金	土	日
お休み	11:00～ 17:30	お休み	11:00～ 17:30	11:00～ 17:30	13:00～ 19:30	お休み
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 お休み 憲法記念日	4 お休み みどりの日 土曜は 19:30 までの開館です。	5 こどもの日
6 お休み	7 音楽会ミーティング 14:00～15:00 	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 花の苗の買い出し 11:00～12:30 (11:00出発) 	11 食事会ミーティング 15:00～16:00	12 お休み
13 お休み	14 お茶会・交流会 14:00～15:00 	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 SST 14:00～15:30 	18 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	19 お休み
20 お休み	21	22 予約相談日	23 お散歩 14:00～15:30 	24	25 手芸クラブ 14:00～15:00 	26 お休み
27 お休み	28 法律相談 (予約制) 17:30～19:00 (担当:宮崎) 予約日 5/23(木)	29 スタッフ会議 のためお休み	30	31		お休み

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。

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。

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。

SST・・・認知行動療法の一つでソーシャル・スキル・トレーニングの頭文字を取っています。ロールプレイを通してコミュニケーションの練習をします。

音楽会・ミーティング・・・奇数月は来月の音楽会がどんな形で行うのがよいかを話し合います。

音楽会・・・偶数月に音楽会を行います。聴くだけの参加もOKです。

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。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。

～ 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木曜日（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。

※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。