

4 月度運営ミーティング

★5月の予定

- ・ストレッチ 5/1(木)14:00~15:00 ・手芸クラブ 5/2(金)14:00~15:30 ・ウォーキング 5/8(木)14:00~15:30
- ・お菓子作り 5/10(土)14:00~16:30 ・運営ミーティング 5/13(火)15:00~16:30 ・ふれあいファーム 14:00~15:30
- ・お散歩 5/16(金)14:00~15:30 ・就労グループミーティング 5/17(土)17:30~19:00 ・レジン 5/20(火) 14:00~15:30
- ・お茶会 5/23(金)14:00~15:00 ・音楽会 5/27(火)14:00~15:00 ・クッキングイベント 5/31(土)14:00~19:30

★ご意見箱より

①メンズタイム、レディースタイムは時間帯が合わず活用しづらい。男女の時間帯変更または隔月で入れ替えて時間帯を長くしては？

- ※(職員より) 元々第4水曜は予約相談日で、人の多い開館日に来所が難しい人が相談できる日でもある。
男女どちらかしか利用できないと、異性が相談に来づらいかもしれない。

- ・意見(ミーティングノート参照)により皆に分かってもらえる機会になったので、現状のままでよいと感じた。
⇒メンズタイム、レディースタイムの時間は現状維持。ミーティングノートは目に付くようホワイトボードにぶら下げる。

②運営ミーティング開催日、曜日について(3月ミーティングからの検討事項)

- ・他のプログラムのように運営ミーティングも月ごとに曜日を変更してよいのではないか。
- ・土曜日に最も人が集まるので、土曜日は動かさず、その前日にミニミーティングを固定化してもよいのではないか。
- ・土曜日以外のミーティングに【ミニ】をつける必要はない。他の曜日にもミーティングをやればよいと思う。
- ・5月は休館日も多いので、試しに運営ミーティングの曜日を1回だけ実施するのはどうか。
⇒運営ミーティングを13日(火)15:00に実施。それに伴い、昨日仮決めしたプログラム日程を少し変更する。

③SST、ピアサポートについて(3月ミーティングからの検討事項)

- ※両プログラムの課題を2月ミーティングで話し合った結果、多数決で3,4月はお休みとなった。
- ・SSTもピアサポートも続けてほしい。
- ・SSTはロールプレイに手が拳がらなくとも、実践が大事だと思う。
- ・SSTは練習課題が出ないこともあるが、誰でも当てはまる課題をテーマにするのもよい。
- ・ピアサポートはファシリテーターを自分がすることになったらどうしようと不安もある。
- ・SSTもピアもどちらも大切。ただ参加するメンバーにより変わったり人数が偏ったりする。お悩み相談室的なプログラムにして、その時のテーマによってSSTを行ったり、意見交換だけにしたりしてもよいのではないか。
- ・SSTをちゃんと勉強している人はトラブルも起こしにくくなるのでやった方がいいと思う。
- ・SSTとかピアサポートにこだわらず、以前あった「コミュニケーションの話し合い」にしてはどうか。
- ・「コミュニケーションの話し合い」だとコミュニケーションに限られるので、それ以外の話もできる名前がよい。
- ・ピアというのが仲間ということなので「ピアサポート」のままでもよいのかもしれない。
- ・「ピアサポート相談会」はどうか。←ピアサポートを学んでいる人が相談できる会と勘違いされそう。
⇒当面「ぴあ相談会(仮)」とし、5/29(木)14:00~15:30に実施。やりながらぴたりな名前を考える。

★4月より分別回収が始まったプラスチックゴミの分別方法について

汚れたプラスチックごみが混ざらないよう、きちんと分別できそうか。(洗う場合は厨房の洗剤やスポンジを使ってよい。)

- ・フリースペースの流しも使えるので専用ゴミ箱を置けばよいのでは。←油污は厨房の流しを使ってほしい。
- ・厨房の中にプラスチック用のゴミ箱を置いてみてはどうか。
⇒厨房にきれいなプラスチック専用のゴミ箱を設置する。汚れたプラスチックごみは既存のごみ箱に入れる。



ふれあいファーム



今年度最初の活動は5人の利用者さんが参加しました。ボランティアさんたちに教えてもらいながら、来月植える春苗が元気に育つよう、これまで花壇の脇に溜めてきた堆肥を混ぜながら土を耕しました。力仕事でしたが、綺麗になった花壇を見て、皆で達成感を味わいました。

次回活動日:2025年5月15日(木)14:00~15:30

発行：社会福祉法人プシケおた

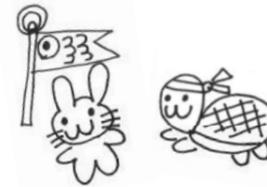
かまた生活支援センター

大田区西蒲田 4-4-1

相談用 tel : 03-5747-1657

事務用 tel : 03-5700-6761

<http://www.koujiya-center.com/>



かまた生活支援センター

おたより 2025年5月号

ウォーキングでお花見をしました

東京は3月25日に開花宣言があり、その2日後のウォーキングプログラムでは念願の桜を見ることができました。センター周辺には東邦医大通りや東京工科大学の桜並木、池上本門寺など桜の名所がたくさんありますが、どこを歩くか話し合った結果、22日のお散歩で見られなかった旧内川を辿る桜並木を目指そうということになりました。

センターを出発して大平橋から呑川をのぞくと、カモが気持ちよさそうに泳いでいます。「かつては生活排水で汚染されていた呑川も今は随分と水質改善されていますよ」と利用者さん。



お話ししながら線路沿いを北に向かって歩いていくと、目的地の桜並木へ到着。六分咲きの桜を見上げながら歩きました。そこから呑川方面に向かって住宅街を歩くと、桜通り三丁目公園に着きました。ここにも桜の木があり、遊びに来ていた小学生や散歩中のご近所さんに「どちらからですか？」と笑顔で話しかけられたり…温かな春の散歩を皆で満喫しました。



レジンアクセサリを作りました

今年1月にこうじやセンターでレジン体験に参加したことをきっかけに、初めてレジンアクセサリ作りを5名の方と一緒にやってみました。土台のお皿にレジン液を流し込み、好きな色のラメを混ぜて色を付け、UVライトで硬化後、さらにレジン液にビーズやドライフラワーなどを重ねて硬化…を繰り返します。硬化までの時間ももどかしく、あっという間に時間が過ぎました。



振り返りでは、やりたかったデザインに挑戦できた達成感と、次はもっと工夫したという意欲も伝わりました。次回は5月20日です。興味のある方、一緒にやりませんか?!(要予約)



「SST」、「ピアサポート」プログラムについて

4月の運営ミーティングで今後どうしていくのか検討することとなっていた「SST」と「ピアサポート」プログラムですが、今後も続けていきたいという意見が多数でした。ただ、今までの「SST」のやり方では敷居が高い。「ピアサポート」という名称だと内容が分かりにくい等の意見が多数出ました。SSTはロールプレイをやりたいというよりは、悩み事を話し合ったり、共感を求めている人が多いということに着目し、5月からは「ぴあ相談会」の名称で行うこととなりました。詳しい内容や、適切な名称は、参加者の中で相談しつつ、決めていくこととなり、初回は5/29(木)です。



2025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
			1 室内ストレッチ 14:00~15:00 	2 手芸クラブ 14:00~15:30 	3 祝日 憲法記念日	4 祝日 みどりの日
5 祝日 こどもの日	6 祝日 振替休日	7 スタッフ会議 のためお休み	8 ウォーキング 14:00~15:30 	9 ※お菓子作り 予約締切	10 要予約 お菓子作り 14:00~16:30 	11 お休み
12 お休み	13 運営 ミーティング 15:00~16:30 	14 スタッフ会議 のためお休み	15 ふれあい ファーム 活動日 14:00~15:30 	16 お散歩 14:00~15:30 	17 就労グループ ミーティング 17:30~19:00 【登録制】 ※レジニアクセ サリー予約締切	18 お休み
19 お休み	20 要予約 レジニアクセサ リ作り 14:00~15:30 	21 スタッフ会議 のためお休み	22	23 お茶会交流会 14:00~15:00 	24	25 お休み
26 お休み	27 ふれあい音楽会 14:00~15:00  法律相談 (予約制) 17:30~19:00 (担当:宮崎) 予約締切 5/22(木)	28 予約相談日	29 ぴあ相談会 14:00~15:30 	30	31 クッキング イベント 14:00~19:00 	6/1

※ 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。

ストレッチ・・・室内で簡単な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。

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。

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。

ふれあい音楽会・・・当日に聞きたい音楽のテーマを話し合い、音楽会を行います。聴くだけの参加もOKです。

ふれあいファーム・・・センター前の花壇で、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。

手芸クラブ・・・編み物、裁縫、紙粘土など手芸や工作の他、ぬりえ、折り紙など、各自作りたいものを選んで作業します。
センターにある材料の他、持参いただいても結構です。

レジニアクセサリー作り・・・UVレジンを液を使ってレジニアクセサリーを作ります。型に液を流して着色したり、
ビーズやドライフラワーを入れたりした後、硬化して仕上げます。【要予約】

お菓子作り・・・ボランティアさんに教えていただきながら、いろいろなお菓子を作ります。【要予約】

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。

ぴあ相談会(仮)・・・安心していろいろな悩みごとを話せるプログラムです。

就労グループミーティング・・・「おたワーククラブ」【登録制】

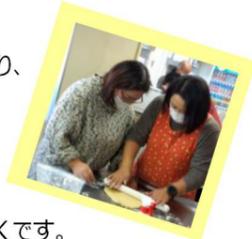
隔月で対面形式（消費者生活センター集会室）、オンライン形式（Zoom）で、仕事での
悩みや困りごと、休日の過ごし方やストレスの発散方法などを話したりします。くわしくは職員まで。

クッキングイベント・・・奇数月にミーティングをしてメニューや材料を考え、偶数月に調理と食事会をします。
買い物、お料理、片付けなど、出来ることを手分けしますので安心してご参加ください。

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。

※予約相談日とは・・・毎月第4水曜日、面接相談を開館日に利用することが難しい方のために相談枠を用意しております。
(要事前予約)

※メンズタイム ※レディースタイムとは・・・偶数月の第4水曜日、時間限定でリースペースをご利用いただけます。
男性の方は13時~15時、女性の方は15時半~17時半、自由にご利用ください。(事前予約不要)



【予約制】 専門相談

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）です。

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。

