

1 月度運営ミーティング

★1月の予定

2/5（木）14:00～15：30 ふれあい音楽会	2/7（土）14:00～15:30 手芸プログラム
2/10（火）14:00～15:30 お散歩プログラム	2/12（木）14:00～15:00 エクササイズ
2/13（金）14:00～15:30 お茶会	2/14（土）14:00～19:00 クッキング
2/17（火）14:00～15:30 レジン	2/19（木）14:00～15:30 ふれあいファーム
2/20（金）14:00～15:30 ウォーキング	2/21（土）15:00～16:30 運営ミーティング
2/21（土）17:30～19:00 就労グループミーティング	2/24（火）14:00～15:00 ストレッチ
2/26（木）14:00～15:30 びあの会	2/28（土）14:00～16:30 お菓子作り（仮）→2/27（金）に変更

※意見箱より：①ふれあい音楽会を15：30までに延長しました。②身体を動かすプログラムとして2/12にエクササイズプログラムを入れました。

★意見箱

①席がっぱいの時に一人で1テーブルを使っている人がいてそれはよくないと思う

（意見）今日もいっぱいだったけど向かい側が開いていたので「ここに座ってもいいですか？」と聞いて了解をもらった。一声かけて座るようにすれば気持ちよく使えるのではないかな？⇒一声かけて座るようにしてみる

②食べるプログラムだけでなく身体を動かすプログラムを増やしてほしい⇒お試しで2/12にエクササイズプログラムを実施する

③咳やくしゃみをする人にはマスクをしてほしい。お医者さんにも行ってほしい

（意見）あまりに頻繁ならマスクをしてほしい、心配になってしまう。強制になってこれなくなる人がいると困る。

⇒もし頻繁に出てしまう方でマスクを忘れてしまったら、事務所のマスクをお渡しすることもできる。突発的なものは手でふさぐなどしてもらう

④電気毛布か電気湯たんぽを買ってほしい⇒静養室の布団を使う10分前くらいに、布団乾燥機を使うと温かくなるので、まずはそれを試してもらう

⑤ふれあい音楽会を2時間にしてほしい⇒2月にお試しで一度1時間30分にしてみる

★職員より

○交流イベントについて：当日城南タイムスという地域の広報誌の取材がくるかもしれないとENTASさんからお話があった。作品展示に出したいものや当日の役割については職員へお声がけいただくか、地域交流室のホワイトボードの用紙に希望する役割があれば記入していただく

（質問）当日自転車で来た場合に停める場所はどこになりますか？

⇒普段通り、花壇の前に停めてよい

○利用者からの寄付について：文庫本3冊寄付の申し出あり⇒反対意見なし。お受けすることとした

○静養室のドアについて：使用しているときに開けようとしている方がいたため、「使用中」という看板を下げてみてはどうか？と自作してくださった方がいた

⇒反対意見なし。運営ミーティング後から使用する

★その他メンバーさんからの提案

○手芸プログラムの中で、物作りの機会を設けてみてはどうか？地域交流イベントで物を作ることが盛り上がってきているので

（意見）通常の手芸プログラムに出たことがないので通常のものに出てみたい

⇒手芸プログラムは自分でなにかをもってきて作ってもいいし、センターにあるものをやってもいいプログラム。ご自身で持ってきていただいてもいいし、用意してほしいというのであれば予算によっては買うことも可能である⇒通常通りプログラムは行い、物作りを希望する方には持ってきていただく

ふれあいファーム



1月の活動は5人の利用者さん、ボランティアさん、実習生さんと一緒に花壇のお手入れをしました。人数が多かったため、あっという間に作業が終わりました。終了後は次に植える野菜について話し合いをしました。鳥やネズミからの被害を考え根菜の方がいいのではという希望も出ましたが、根菜の後に根菜を植えると連作障害を起こすため、葉物野菜が好ましいという情報もあるので、引き続き検討していきたいと思います。ぜひ植えたい野菜があればご提案ください。

次回活動日：2月19日（木）14：00～15：30



かまた生活支援センター

おたより 2026 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：03-5747-1657

事務用 tel：03-5700-6761

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

2025 年度 地域交流イベント報告



1月24日（土）にかまた生活支援センター・ENTAS 合同地域交流イベントを開催いたしました。寒い中にも関わらず、大人126名、子供32名の計158名の方にご来場いただきました。今回、一緒にイベントを開催して下さった ENTAS の皆さま、イベントにご協力いただいた、大田区シルバー人材センター、つばさ会、ハワイアンココナツ、フェアトレード、おなづか小学校の児童、CSにししかた、クッキングワーク街の駅の皆さま、そしてご来場いただいた、西蒲田4丁目町会をはじめとする地域の皆さまや関係機関の皆さま、誠にありがとうございました。今後も地域や関係機関の皆さまとのつながりを大事にしていきたいと思っておりますので、引き続きよろしくお願いいたします。最後になりましたが、企画準備段階から長期間にわたり協力してくれた利用者の皆さま、本当にお疲れさまでした。



2025 年 忘年会報告



1月号では紙面の都合上掲載できなかったため、遅ればせながらご報告です。（>_<;）

12月27日に忘年会を行いました。前日に大掃除を行ったので、きれいなセンターで気持ちよく準備ができました。（大掃除に参加して下さった皆さま、ありがとうございました！）

先生の提案で一人一枚、自分のピザを作ることになりました。トッピングはベーコン・トマト・玉ねぎ・アスパラ・コーン・シーフード、それにふれあいファームで皆さんが育てたじゃがいもと盛りだくさんでした。ピザ生地に思い思いのトッピングをのせ、世界に一枚の自分だけのピザを焼き上げました。サイドディッシュにコンソメスープとコールスローを添え、お腹も心も大満足で2025年をしめくりました。



ふれあいファーム
育ちのじゃがいも♪



何を
のせようかな？



こんなに
具だくさん！



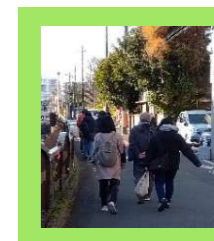
2026年2月の予定表



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～ 19:00	お休み
						1
2 お休み	3	4 スタッフ会議のためお休み	5 ふれあい音楽会 14:00～15:00 	6	7 手芸クラブ 14:00～15:30 	8 お休み
9	10 お散歩 14:00～15:30 	11 建国記念の日	12 エクササイズ（仮） 14:00～15:00 	13 お茶会交流会 14:00～15:00 	14 クッキングイベント 14:00～19:00 	15 お休み
16 お休み	17 レジアクセサリー作り 14:00～15:30  要予約	18 スタッフ会議のためお休み	19 ふれあいファーム活動日 14:00～15:30 	20 ウォーキング 14:00～15:30 	21 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 【登録制】	22 お休み
23 天皇誕生日	24 室内ストレッチ 14:00～15:00  法律相談（予約制） 15:30～17:00 （担当：宮崎） 予約締切 2/19（木） 	25 ※予約相談日 ※メンズタイム 13:00～15:00 ※レディースタイム 15:30～17:30	26 ぴあの会 14:00～15:30  ※お菓子作り予約締切	27 要予約 お菓子作り 14:00～16:30 	28	

※ 気象や災害等によって大田区に警報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。
- エクササイズ・・・身体を動かすプログラムを増やしてほしいというご意見があったのでお試して実施します
- 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。
- 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。
（意見箱より、2 月はお試して 30 分延長をしてみます）
- 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。
- レジアクセサリー作り・・・UV レジン液を使ってレジ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。
- ぴあの会・・・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、時間限定でフ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。