

## 2 月度運営ミーティング

### ★3月の予定

3/3 (火) 14:00~15:30 手芸プログラム	3/5 (木) 14:00~15:30 ふれあい音楽会
3/6 (金) 14:00~15:00 エクササイズ	3/7 (土) 14:00~15:00 お茶会交流会
3/10 (火) 14:00~15:00 ふれあいファーム年度振り返り	3/12 (木) 14:00~15:30 レジン
3/13 (木) 14:00~15:30 ウォーキング	3/14 (土) 14:00~15:00 クッキングミーティング
3/17 (火) 14:00~15:00 ストレッチ	3/17 (火) 15:00~16:30 運営ミーティング
3/19 (木) 14:00~15:30 ふれあいファーム	3/21 (土) 14:00~16:30 お菓子作り
3/21 (土) 17:30~19:00 就労グループミーティング	3/24 (火) 防災訓練
3/26 (木) 14:00~15:30 お散歩プログラム	3/27 (金) 14:00~15:00 地域交流イベント振り返り
3/31 (火) 14:00~15:30 ぴあの会	

### ★意見箱

- ①トースターを購入してほしいです。  
→不要という意見のほうが多かったため、購入は保留となる。
- ②ふれあい音楽会の活動時間を90分から120分に延ばしてほしい。  
→2月から90分に延長しているが、90分あれば十分だった。  
→決められた時間のなかでたくさん曲を流せるよう、参加する人が意識したり、工夫したりすることも必要。  
→引き続き実施時間は90分とします。
- ③テレビとWC、水だけなのに…  
→これだけではご意見の意図が分からないので、意見を出した方は、詳細を地域交流室のホワイトボードにご記入いただくか、職員にお声かけください。

### ★職員より

- 1.エクササイズの継続実施について参加者みなさんのご意見をお聞きし、3月から継続実施。
- 2.ウォーキングとお散歩について  
ゆっくりおしゃべりしながら歩きたいという声があり、ウォーキングとは別にお散歩のプログラムを設けたが、最近ウォーキングとお散歩の違いがあいまいになり、歩くペースや内容など、ほとんど変わりがなくなっている。ウォーキングとお散歩の住み分けについて、皆さんの意見を聞きたい。  
→ウォーキングは歩くスピードの早い人に合わせ、お散歩はゆっくりな人に合わせるのがよいと思う。  
→お散歩をなくしてウォーキングに一本化しては？  
→おしゃべりしながらゆっくり歩きたいので、ウォーキングとは別にお散歩も続けてほしい。  
→プログラム開始時に「ウォーキングはあまりゆっくりおしゃべりはできません」等、プログラムの違いについての説明があるといい。  
→ミーティングでは結論が出なかったため、3月のウォーキング、お散歩のプログラム時に、参加している人たちで継続的に話し合ってもらおう。

### ★地域交流イベント 鉄道レイアウト製作班より

地域交流イベントで作成した鉄道レイアウトについて。しばらくの間は地域交流室に展示するが、私物のパーツを持ち帰りたい方もいると思うので、その前に希望者で集まって写真撮影をしたい。3月27日(金)、地域交流イベント振り返りの後、ENTASで製作に関わってくれた方にも声かけし、記念撮影を行います。

## ふれあいファーム



2月の活動は5人の利用者さんが参加し、花壇のお手入れをしました。花がら摘みはボランティアさんに習って茎の元からハサミで切り、細かい雑草も取り除くと花壇はすっきりと綺麗になりました。土の表面は乾いていても、中が湿っていれば根がグングン下に伸びて水分を吸い上げることも教えてもらいました。



3月の活動はいつもの通り第3週目19日(木)ですが、今年度の振り返りをその前の10日(火)に行います。次に植える野菜についても話し合いますのでぜひご参加ください。

- 今年度振り返り…3月10日(火) 14:00~15:00
- 次回活動日……3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3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 振り返りのお知らせ

3/27(金)14:00~15:00に、今年度の地域交流イベント振り返りを実施します。

「ここがよかった」という意見や「ここはこうすればもっとよくなったのではないかな？」などを皆さんで話し合い、次年度の地域交流イベントに活かしていきましょう。※参加が可能なようであれば ENTAS の方たちも振り返りに参加していただけます！  
また、振り返り終了後に鉄道模型前で記念撮影をすることを考えています。記念に写真を撮りたい方や写ってもよいという方はぜひ一緒に写真を撮りませんか？参加をお待ちしています！



## クッキングイベントの報告

2月14日に本年最初のクッキングイベントが行われましたので、報告します。  
今回のクッキングイベントは、1月のクッキングミーティングで決めたメニュー、麻婆豆腐、餃子、玉子スープを作ることとなりました。

はじめに材料の買い出しでマルエツへ。麻婆豆腐は丸美屋の麻婆豆腐の素をベースに、ネギ、豆腐、豚ひき肉を購入しました。餃子は、ネギ、ニラ、豚ひき肉、ニンニク、キャベツを購入して種を作り、皮で包むことにしました。玉子スープ用には、鳥ガラスープの素、ネギ、チンゲン菜、ワカメに、餃子や麻婆豆腐に使った材料を加えました。

まずは麻婆豆腐作り。利用者さんを中心に材料の切り分けを4名で協力して行いました。麻婆豆腐が煮込むだけになったら、微塵切りのキャベツに豚挽き肉、ニラ、ニンニクを加えて種を作り、5名の利用者さんが皮で包みました。それぞれの個性が光る様々な形の餃子が出来上がりました。

最後に玉子スープを作りました。いろいろな材料を入れたので、豪華な玉子スープとなりました。それにしても、物価高くなりましたね。



## 防災訓練のお知らせ

何十年に一度の乾燥が続く最近、防火防災訓練の必要性が大きくなっています。

今年度の防災訓練は **3/24 (火)** に実施します。

今回は蒲田交流支援センターの建物全体で行い、当日センターにいる方全員で訓練を行います。ご了承・ご協力のほどよろしくお願いいたします。





# 2026年3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
2 お休み	3 手芸クラブ 14:00~15:30 	4 スタッフ会議の ためお休み	5 ふれあい音楽会 14:00~15:30 	6 エクササイズ (仮) 14:00~15:00 	7 お茶会交流会 14:00~15:00 	8 お休み
9 お休み	10 ふれあい ファーム 年度振り返り 14:00~15:00 	11 スタッフ会議の ためお休み	12 要予約 レジンアクセサリー 作り 14:00~15:30 	13 ウォーキング 14:00~15:30 	14 クッキング ミーティング 14:00~15:00 	15 お休み
16 お休み	17 室内ストレッチ 14:00~15:00  運営ミーティング 15:00~16:30 	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  ※お菓子作り 予約締切	20 春分の日	21 要予約 お菓子作り 14:00~16:30  就労グループ ミーティング 17:30~19:00 【登録制】	22 お休み
23 お休み	24 防災訓練 法律相談 (予約制) ※変更の場合あり 15:30~17:00 (担当:宮崎) 予約締切3/19(木)	25 ※予約相談日	26 お散歩 ★お花見 14:00~15:30 	27 地域交流イ ベント振り返り 14:00~15:00 ※模型前で記 念写真撮影	28	29
30	31 ひあの会 14:00~15:30 					

※ 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。

(今月も引き続き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。

レジンアクセサリー作り・・・UVレジン液を使ってレジン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。

ひあの会・・・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會室）、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。