

12月度運営ミーティング

★12/17(土) 15:00から運営ミーティングを開きました。

※運営ミーティングは『センターに当日来所している人は原則参加』です。

◆センターからのお知らせ

- ・12月も中止となったお食事会について、報告と今後について話し合いました。次回は行うこととし、それが流れた場合は今後お食事会を中止するというに決定しました。
- ・センター開所日変更についてお知らせしました(詳細一面)。
- ・ふれあいパーク活動についてお知らせしました(詳細四面)。
- ・金城学院大学の実習生さんの受け入れのお願いをしました。車いすを利用されている方なので、皆さまご協力よろしくお願いいたします。

◆議題

- ・オープンスペースの利用改善策について、引き続き話し合いました。前回の運営ミーティングであがった投書箱やアンケート、セクハラの勉強会などについて職員間で話し合った回答もお返ししました。
 - ◇ その他、詳細については地域交流室の運営ミーティング用ノートをご覧ください。
 - ◇ 次回運営ミーティングは1/14(土) 15:00~です。

ふれあいパーク活動

12月6日(火) 雨の中4名の方が参加して下さり、苗植えの買い物に出かけました。近くの花屋さん、もうひとつ先の花屋さんまで行き「寒くて遠かったなあ」と連れて行かれた人も一緒に、パセリの苗を買って帰ってきました。

12月15日(木) 天気にも恵まれ、日差しと温かさの中で、ボランティアさん含め6名でさやえんどう、春キャベツ、パセリ、イタリアンパセリの野菜の苗と葉ぼたんを植えました。「パセリはどんどん育つよ!売れるくらい」とすでに収穫が楽しみです。



さらにお正月に向けて、白い葉ぼたんと紫葉ぼたんをほかの草花を囲むように植えました。とても明るい花壇になりました。センターにお越しの際には、ご覧になってくださいね。新年も皆様の参加をお待ちしております。

次回は花壇のお手入れ 雑草や枯れた葉を取ったり、水まきをします。

平成24年1月19日(木) 16:00~17:00



消防訓練しました

12月9日、消防訓練を実施しました。今回の火元は一階シルバー人材センターでした。呑み川寄りの休憩室からの出火のため、交番側の階段を使い避難しました。前日が雨、当日午前中も雨が残り、公園がぬかるんでいたため、公園での消火訓練、AED訓練は中止となりました。センターの避難者は15名(全体46名)でした。

◎1月4日(水)は通常の水曜日と同じく、13時からの相談のみとなります。オープンスペースの開所はありません。
◎お休みの日はオープンスペース開所・電話相談もありません。ご注意ください。

12/26(月)	12/27(火)	12/28(水)	12/29(木)	12/30(金)	12/31(土)
お休み	通常通り	相談日(13~15時) 15時~大掃除	お休み	お休み	お休み
1/1(日)	1/2(月)	1/3(火)	1/4(水)	1/5(木)	1/6(金)
お休み	お休み	お休み	相談日	通常通り	通常通り

皆様のご理解・ご協力のほどお願い致します

かまた生活支援センター



おたより 2012年1月号

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
大田区西蒲田4-4-1
相談用Tel：5747-1657
<http://www.koujiwa-center.com/index.html>



2012年！新年ひとこと特集

健康で1年くらすように。
エアコンをぜったいいれる
関 俊雄

いままでと違って思い煩いや妄想感念にとらわれない様、自分を大切にしていきたいと思います。
A.N

週1回は運動する！
横濱大嗣

週5日仕事やる
高井

今年はジョギングができるようになりたいです。
A.S 小杜

酒量を減らす
小野
65kg台に突入すること。
M.Y



新年の目標
糀谷作業所でもっと仕事を一生懸命して回りの人等とうまく付き合って周囲の人々に齊藤さんて喜ばれたいです。
齊藤政文

雨にも負けず、風にも負けず、変化にも負けず過ごせますように。
長塚

おだやかに
心静かに
柳島
今年もよい年になるように、生活習慣をしっかりする事が第1だと思っています。
H.M

ピアノ演奏を披露
濱口正義

去年は入院したり、足を骨折したり、母が亡くなったりと悪い年でした。今年が良い年であります様に。

今年彼女は結婚します。そのためがんばって婚約指輪を買うお金を貯めたいと思います。

明けましておめでとうございます。
今年が良い年になるよう頑張りましょう。
J.T



今年からは自分も就活のために動きますので、パソコン教室に通学して学び、スキルをアップすることを考えていくことを新年に対する抱負です。
N.Y

10月から1月までの4ヶ月間、「日曜日をお休みとする試行」を実施してまいりました。来年度の本格実施を前に、試行を経て検証作業を行います。登録者のみなさん全員に、1月中旬から試行を実施してみてのご意見をうかがうアンケートにご回答願います。検討を経て、その結果をまたご報告いたします。

現行の活動日を週6日から5日に変更を考慮しておりますのは、必要な人員の配置が難しい中、利用者の方から「相談しようにも職員がいない」「職員不在で安心して過ごせない」との声を受け、体制を厚くすることがねらいです。みなさんには運営ミーティングなどでご意見をおうかがいしてまいりました。引き続きのご理解、ご協力をお願いいたします。2月から3月まで、日曜日は開所します。電話相談も開所時間内でお受けいたします。

※日曜日(2月5日~3月25日) 開所時間：午前10時~午後5時30分 電話相談：開所時間内

2012年1月の予定表

2012年、明けましておめでとうございます。みなさんは新しい年に何を思いますか？昨年、東日本大震災という大きすぎる出来事がありました。あの時日本はどうなってしまうんだろうと思いましたが、私たちは年を越えてこうしてここにいます。たくさんのいろいろな問題がないわけではありませんが、それでも生きていく日々は続きます。それを思うと、自分が存在していること自体が不思議な気持ちになりませんか？私はけっこうなります。



月	火	水	木	金	土	日
お休み	10:00~ 19:30	13:00~ 17:30	10:00~ 17:30	10:00~ 17:30	13:00~ 19:30	お休み
						1 年末年始のため お休み
2 年末年始のため お休み	3 年末年始のため お休み	4 閉所日 相談のみ ※13:00~17:30	5	6	7 お話し会(お茶会) 16:00~17:00 夕食サービス	8 お休み
9 お休み	10 喫煙室清掃 15:00~16:00 夕食サービス	11 職員会議のため お休み	12	13 お食事会 11:00~14:00	14 運営ミーティング 15:00~17:00 夕食サービス	15 お休み
16 お休み	17 夕食サービス	18 閉所日 相談のみ ※13:00~17:30	19 ふれあいパーク活動 花雪のお手入れ 16:00~17:00	20	21 就労グループ ミーティング【登録制】 18:30~20:00 夕食サービス	22 お休み
23 お休み	24 ふれあいパーク 活動ミーティング 14:00~15:00 法律相談【予約制】 18:30~20:00 (担当:宮崎) 【予約締切 12/22(木)】 夕食サービス	25 閉所日 相談のみ ※13:00~17:30	26	27	28 女性のお話し会 15:00~16:00 夕食サービス	29 お休み
30 お休み	31 夕食サービス					

1月まで
日曜お休み
です！

- 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。
- お話し会**・・・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。
- ふれあいパーク活動ミーティング**・・・太平橋児童公園の定期点検、公園を利用した地域交流活動に取り組んでいます。ミーティングは1月24日(火)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】今月は1月21日(土)に消費生活センター第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。
- ふれあい音楽会**・・・2カ月に一回行っています。音楽療法士の先生をお呼びして、みんなでピアノに合わせて歌ったり、楽器を触ったりしています。

～ 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。

冬対策いろいろについて

夏に引き続き、今冬も節電の必要性が言われていますね。とはいえ、ひたすら寒さに耐えるのは心身ともにつらいもの。上手に工夫しながらこの冬を乗り越えるコツについて一緒に考えましょう★

お家では
 ◎足を温めると、全身にあたたかい血が巡って体がぽかぽかします。靴下を重ねて履いたり、足湯を試してみましよう。バケツにお湯を張り、足をつけてお部屋ですぐすととても気持ちいいですよ。
 ◎スープやラーメンにショウガをひとさじ入れてみましょう。体の熱を上げてくれる上、代謝もよくなります。

センターでは
 ◎暖房は23度設定でお願いします。室内でも重ね着したり、羽織るものを持参して使ったりも出来ます。
 ◎ポットにお湯を用意しています。そのままでも、持参したお茶やスープの素を入れて飲んでも温まりますよ。

ピア活動の報告です！

12月1日、メンバー5人とプシケおおたの職員さんとで、世田谷区にある地域生活支援センターMOTA(モタ)に研修に行きました。とてもアットホームな雰囲気、なごやかにメンバーミーティングが行われていました。みなさん一人一人が主体的で、かつ、まとまりのあるメンバーさん達でした。MOTAさんにピア活動のことをお聞きしたところ、日常のメンバー同士の交流、あいさつ一つもピア活動であることを教えてくれました。今後の活動ですが、1月10日(火)13時から、かまた生活支援センターにて城南ピアサポートネットワークの定例会を開きます。ご興味のある方は見学においでください。(猪山周太郎)

☆ 夕食サービスのメニュー ☆

- | | |
|------------------|--------------|
| 3日(火) 年末年始につきお休み | 7日(土) 七草がゆ |
| 10日(火) ビーフシチュー | 14日(土) 酢豚 |
| 17日(火) 魚のあら汁 | 21日(土) チキンカツ |
| 24日(火) 焼きリゾット | 28日(土) きのこそば |
| 31日(火) 魚のムニエル | |

- ★夕食サービスは、**1食350円**、予約は**当日午後4時まで**となります。それ以降のキャンセルはキャンセル料350円を頂きます。
- ★留守電でのご予約は受け付けておりませんので、ご注意ください。
- ★予約は原則ご本人からのみの受け付けとさせていただきます。ご家族同士の利用の場合はお受けする場合があります。
- ★午後6時半までに食べ終わっていただくようお願いします。午後6時半以降は食器をご自分で洗っていただきます。