

# 11 月度ミーティング・運営ミーティング

11/20(土) に運営ミーティングを行いました。

★意見箱にはご意見が1通ありました

「音楽の日を月に2回程設けて欲しい。」(音楽の日とは、ピアノ、ギターなどの音を自由に出せる日のことです。)

この意見には以下のような意見が出されました。

→ヘッドホンを利用すれば自由に音を出せ、周りへの配慮を気にしなくていいので、ピアノでいえばヘッドホンを利用するのも良いかなと思いました。

→ピアノやギター、スマホやパソコンの動画、カラオケといった様々な音源がある中で、複数の音が一緒になって聴こえるとしんどいが、楽しんでる人達に言いにくい。本人達は、音を出しても平気だから、言えない。

→音を出していい日以外は音を出してはいけないのか?

→時間ごとに音の種類の優先度を付けるのはどうか?

→配慮が出来ない人に音を出す資格は無いと思う。

⇒以上のような意見が出て、継続審議となった。

★次に予定表の確認をして、ストレッチを継続するか否か?検討した。

→お散歩、ウォーキングの前もストレッチに取り組んでみたら(ストレッチ出来る回数が増えるから)。

→ストレッチへの参加が難しいと思う人もいる。

→膝が曲がらないから参加しにくい等の思いを持つ方のために、その人の状況に合わせて工夫して行っていると記載してみても?

→一人ではなかなかやらないので参加したいし、参加することで家での習慣化に役立つ人もいないかと思いました。

→12月もストレッチプログラムをやっていく。

★年末年始 12/28 最終(12/29~1/3 休み) 1/4 センター開始

12/28(火) 15:00~大掃除

クリスマス会はコロナ禍でもあるし特に希望も出なかったので開催予定はなし。

クリスマスツリーの飾りつけは12/4(土) 15時設定。

その他:出来れば開所時間を長くしてほしい。→この冬のコロナ禍の状況を見て判断できればと考えている。世界的にもワクチン接種していても感染者が増加しているところがあるので、ウイルスの広がりやすい時期に入ったこととあわせ、現時点では元の時間に戻す判断はできない。

## ふれあいファーム



今月の活動は花の苗を植えました。金魚草×24、パンジー×48の、計72本の苗たちです。例年伺っていた大森南圃場ではなく、諸事情により今回から久が原圃場という所で花の苗を購入することとなりました。久が原圃場は散策するほどの広さはありませんが、一面の花たちが出迎えてくれてとても美しく、管理されている方からも見学の許可を頂きましたので、コロナが収まったら見学を兼ねてまた伺いたいと思います。

これからもゆっくり朗らかに活動してまいりますので、良かったらぜひご参加ください。

活動日 12月16日(木) 14:00~15:30



## かまた生活支援センター



おたより 2021年12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: 5747-1657

事務用Tel: 5700-6761

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

## クリスマスツリーを飾ります

昨年度に続き今年もコロナの影響があり、複数の人が集まるクリスマス会はできませんが、クリスマスを楽しみお行事としてツリーの飾りつけを行うことが決まりました。

「クリスマスツリーの飾りつけ」

日時: 12月4日(土) 15:00~

場所: フリースペース



どなたでもご参加できます。ぜひお越しください。

## 年末年始のお知らせ

年末年始の閉所日は

12月29日(水) から1月3日(月) までとなります。

お間違えの無いよう、よろしくお願い致します。



## <大掃除のお知らせ>



2021年最後の開所日である12月28日(火)は、センターの大掃除をします。

センターを綺麗にして新しい年を迎えましょう。

大掃除の日時: 12月28日(水) 15:00~

参加途中で退出も可能です。  
動いて暑くなるのが予想されます。  
脱ぎ着しやすい服装でお越し下さい。

※大掃除をするため、

12月28日(火)のフリースペース利用・相談電話は15:00までとなります。



# 2021年12月の予定表



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。

月	火	水	木	金	土	日
お休み	11:00～ 17:30	お休み	11:00～ 17:30	お休み (11:00～17:30 電話相談可)	13:00～ 17:30	お休み
		1	2 室内ストレッチ 14:00～15:00	3 予約相談日 (予約相談のみ)	4 土曜も17:30まで となっています	5
					クリスマスツリー 飾りつけ 15:00～16:00	
6 お休み	7	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 予約相談日 (予約相談のみ)	11	12 お休み
13 お休み	14	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 予約相談日 (予約相談のみ)	18 運営ミーティング 15:00～16:00	19 お休み
					就労グループ ミーティング 17:30～19:00	
20 お休み	21 法律相談(予約制) 17:30～19:00 (担当:宮崎)	22 予約相談日 レディースタイム 13:00～15:00 メンズタイム 15:30～17:30	23 お散歩 14:00～15:30	24 予約相談日 (予約相談のみ)	25	26 お休み
27 お休み	28 大そうじ 15:00～17:00 (通常のフリースペ ス利用は15:00まで)	29 年末年始の お休み	30 年末年始の お休み	31 年末年始の お休み	1/1 年末年始の お休み	1/2 年末年始の お休み
1/3 年末年始 のお休み	1/4 開所	1/5 スタッフ会議の ためお休み	1/6 開所	1/7 予約相談日 (予約相談のみ)	1/8 開所	1/9 お休み

11:00～の開館  
となっています

11:00～の開館  
となっています

土曜も17:30まで  
となっています

3月より相談時間が  
変わりました!

**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。

**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。

**ミーティング**・・・運営ミーティングに準じます。

**当事者研究**・・・当事者が主体的によりよい自分になるために考え話し合い実践します。

**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。参加している人は、お茶を飲みながらおしゃべりをして楽しく活動しています。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。

**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みます。

**女性のお茶会・交流会**・・・女性のみでおしゃべりをするお茶会です。他の人の話を聞くだけでもOKです。

～ 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。

※運営ミーティング・就労グループミーティングにプラスして、今月は「室内ストレッチ」を行います。