

5月度運営ミーティング

★職員より

東京都福祉保健局主催のピアサポート研修のお知らせ。5/26 締切。

★6月の予定の確認

・音楽会の実施について

5/16、今後の音楽会の実施について話し合いました。外部講師に来てもらうのは難しいが、皆で音楽鑑賞を楽しむ会として行う。楽器の生演奏も可能。個人でCDなどを持参し再生してもよいし、センターのステレオにはBluetooth搭載されているので、携帯などに入っている音楽を聴くこともできる。6月から、偶数月の土曜に実施します。

6月の音楽会 3日(土)14:00~15:00

・外で行うプログラム(ふれあいファーム・ウォーキング・お散歩)は、6月からサマータイム(15:30~17:00)で実施。

★ご意見箱

①お話系のプログラム(お茶会・コミュニケーションの話し合い・女性のお茶会・女性のお話会・当事者研究等)を復活してほしい。SST実施してほしい。(当事者研究については「事前に話し合うテーマを決めておく」と参加しやすくなる)、「周囲の人に聞かれる可能性はあるが、相談室ではなくフリースペースで行えば、感染リスクは下がる」とのご意見もありました

→6月からお茶会を再開、新たにSSTを実施。予定に加えます。

お茶会：6月13日(火) 14:00~15:00

SST：6月24日(土) 15:00~16:30

※参加中はマスク着用し、できるだけ席を離して行う。

②ゴミが出るので、施設内は禁煙にしてほしい。

→喫煙所にゴミや吸い殻等が落ちていることはなく、ルールを守って使用できているので、現状のままで問題ないのでは。

③フリースペースで、スマホで音を出しながら歌うのはやめてほしい。

→声が迷惑なのか、飛沫が心配という主旨なのが分からないが、声が迷惑と感じているのであれば、歌っている人に声をかけするなど、双方で話し合うべき問題かもしれない。

④意見箱をのぞき見しないでほしい。

→意見箱は施錠されているのでのぞき見はできないので、ご安心ください。

⑤麻雀の再開について

時間が長くなったり、途中でメンバーが入れ替わったりすることがあり、また牌の消毒をどうするのかなど、まだ感染予防対策について検討する必要がある。麻雀の再開にむけた「麻雀ミーティング」を行います。センターでよく麻雀をしていた方、麻雀の知識のある方はぜひご参加ください。

麻雀ミーティング：6月10日(土) 13:30~14:00

ふれあいファーム

5月の活動は南久が原圃場で購入した花の苗72株の植え付けをおこないました。とても暑い日だったため、こまめに休憩を取り水分補給をしながらおこないました。参加した方からは植え付けが初めてだったので難しかったがやっていく内に慣れたという感想や、成長が楽しみという感想を頂いています。これから気温の上昇や梅雨の時期で蒸暑くなることもありますので、各自で飲み物や帽子などの準備をお願いします。また、**6月よりサマータイムでの活動**となりますので、開始時間に気を付けてご参加下さい。



次回活動日：6月15日(木) 15:30~17:00



かまた生活支援センター

おたより 2023年6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

【お知らせ】

5月の運営ミーティングを受けて、感染リスクに気を付けながらフリースペースで行うプログラムを少しずつ増やしていくことになりました。ご興味ある方は、ぜひご参加ください！

☆音楽会プログラム 6/3(土)14:00~15:00



流したい音楽、歌いたい曲を個人でCD等を持ち寄って音楽鑑賞します。楽器の生演奏もできます。

☆麻雀ミーティング 6/10(土)13:30~14:00

センターで安心して麻雀を楽しむためのルールや感染症対策について話し合います。

センターで麻雀していた方、これからもセンターで麻雀を楽しみたい方、麻雀の知識のある方のご意見をお聞かせください。

☆お茶会 6/13(火)14:00~15:00



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。

今回はセンターでお茶を用意します。感染対策で話す際にマスク着用が必須になります。

☆SST 6/24(土)15:00~16:30 感染対策でマスク着用が必須になります。



SSTとは？



ソーシャルスキルズトレーニング(Social Skills Training)の略で、社会生活技能訓練と訳される。

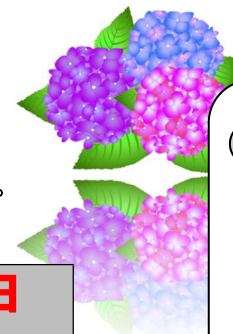
対人関係を中心とした課題と場面を設定し、グループの参加者で予行演習のロールプレイをおこなう。その他の参加者はロールプレイを見て、よかった点と、「ここを改善したらもっとよくなる」点を演じた人にフィードバックする。演じた人はそれを踏まえて再度ロールプレイをおこなう。

社会のなかで人とかわるためのスキルを高めるトレーニング。



2023年6月の予定表

※気象や災害等によって大田区に警報が発令し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	*5月より開館しています* 11:00～ 17:30	13:00～ 17:30	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	1 室内ストレッチ 14:00～15:00 	2 11:00～の開館 となっています	3 音楽会 14:00～15:00 	4 お休み
				土曜も 17:30 までとなっています		
5 お休み	6	7 スタッフ会議のためお休み	8 ウォーキング 15:30～17:00 <サマータイム※に変更> 	9	10 麻雀 ミーティング 13:30～14:00	11 お休み
12 お休み	13 お茶会 14:00～15:00 	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 15:30～17:00 <サマータイム※に変更> 	16	17 運営ミーティング 15:00～16:30 	18 お休み
19 お休み	20	21 スタッフ会議のためお休み	22 お散歩 15:30～17:00 <サマータイム※に変更> 	23	24 SST 15:00～16:30 	25 お休み
26 お休み	27 法律相談 (予約制) 17:30～19:00 (担当:宮崎) 予約初 6/23(金)	28 予約相談 レディースタイム 13:00～15:00 メンズタイム 15:30～17:30	29	30	※6月～9月は暑いため、外のプログラムは14:00開始をサマータイムとして15:30開始に変更します。	

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。

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めます。

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。

ストレッチ・・・椅子に座りながらできる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。

～ 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。