

# 11 月度運営ミーティング

- ★12月の予定
- クリスマスツリーの飾りつけ 3日(火) 14:00~15:00
- 手芸クラブ 6日(金) 14:00~15:30
- ウォーキング 12日(木) 14:00~15:30
- お菓子作り・クリスマス会 14日(土) 14:00~16:30 (片づけ含む)
- ピアサポート 17日(火) 14:00~15:30
- ふれあいファーム 19日(木) 14:00~15:30
- SST 20日(金) 14:00~15:30
- お散歩 26日(木) 14:00~15:30
- お茶会・音楽会(今月のみ合同) 24日(火) 14:00~15:30
- 大掃除 27日(金) 15:00~17:30 ※フリースペース利用・電話相談は15:00まで
- クッキングイベント(忘年会) 28日(土) 14:00~19:00 ※電話相談は17:30まで

## ★職員より

### ①忘年会の提案

28日(土)が年内最後の開所日。クッキングイベントと合わせて忘年会を行うのはどうか。17:30~18:30に歓談しながら食事。片づけ後、19:00には終了。何を作るかは11月のクッキングイベントの話し合いで決める。

### ②手芸クラブの活動時間について

利用者さんとも話し合い、手芸クラブの活動時間を12月から1時間30分に延長することになりました。

## ★クリスマス会の内容や準備について

- ・皆で歌を歌いたい。(きよしこの夜・赤鼻のトナカイ・ジングルベル)クリスマスツリーの飾りつけの日、参加者で歌詞カードも作成する。
- ・全員でクリスマスカードを作って交換する。名刺サイズのカードを予約時にお渡しするので、各自でメッセージを書いたり、シールなどを貼ったりして作る。当日持ってくるか、事前に作って職員に預けておく。
- ・ビンゴの景品はアレルギーのある人もいるので、お菓子ではないほうがいい。
- ・参加者数が決まったら、12日のウォーキングの時間に、100円ショップなどに買い出し。予算をおさえるためラッピングはなしで。1~3番の人には、少し豪華な景品を用意する。(申し込み・参加費)
- ・申し込み期間は11月26日(火)~12月10日(火)。クリスマス会だけの参加の場合は200円。お菓子作り(ケーキ作り)とあわせて行うので、ケーキを食べる人はお菓子作りの参加費300円と合わせて500円。

★ご意見箱のご意見はなし。

## ふれあいファーム

11月の活動は2名の利用者さん、ボランティアさんと草取りをおこないました。夏の時期のように草が生い茂ることはなくなりましたが、とても細かい草を抜く作業でしたので、お話をしながら地道に作業をおこないました。ボランティアさんから咲き終わった花(花がら)の摘み方も教えてもらい、綺麗に咲いている花が更に綺麗に見えるようになりました。丁寧にお世話をすることの大切さを学ぶことができました。

これからは気温が下がっていく中での活動となりますので、参加される方は暖かい格好でご参加下さい。

次回活動日：2024年12月19日(木) 14:00~15:30



# かまた生活支援センター

おたより 2024年12月号

発行：社会福祉法人ブシケおた

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

## 2024!クリスマス会!

今年のクリスマス会は、12月14日(土) 15:00~16:00開催。

参加される方は、クリスマス会の会費は200円、今年は、お菓子作りも開催。クリスマスケーキのデコレーションに参加される方は、14:00までに来てください。ケーキを食べる方はさらに300円参加費をいただきます。

場所は、かまた生活支援センター、フリースペースです。

申し込みは、12月10日(火) 17:30までをお願いします。

申し込みと参加費のお支払いは同時をお願いします。申し込み時にクリスマスカードをお渡ししますので当日までに作成をお願いします♪



## 大掃除

12月27日(金)は恒例の大掃除を行います。当日は15:00~大掃除なので、相談電話は15:00で終了となります。センター中を掃除して17:30に終了です。

## ~クッキングイベント・忘年会~

今年最後のクッキングイベントは、12月28日(土)に行います。本年最終開館日でもあるため、忘年会と一緒にいきます。クッキングイベントは14:00から始めます。作ったお料理を食べつつ、今年を振り返る忘年会は、17:30~19:00となります。皆様、奮ってご参加下さい。

**参加費は当日14:00までにお支払いください。**

※参加費未定(11/30 クッキングイベントミーティング以降、お知らせします。)



## 年末年始のお知らせ

今年の年末年始のお休みは、2024年12月29日(日)~

2025年1月3日(金)です。

# 2024年12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~ 19:30	お休み
						1 お休み
2 お休み	3 クリスマスツリー 飾り付け 14:00 ~15:00 	4 スタッフ会議 のためお休み	5 室内ストレッチ 14:00~15:00 	6 手芸クラブ 14:00~15:30 	7	8 お休み
9 お休み	10 お菓子作り & クリスマス会 予約締切日	11 スタッフ会議 のためお休み	12 ウォーキング 14:00~15:30 (お買物) 	13	14 要予約 お菓子作り 14:00~ 15:00  クリスマス会 15:00~ 16:00 	15 お休み
16 お休み	17  ピアサポート 14:00~15:30 法律相談(予約制) 17:30~19:00 (担当:宮崎)  予約締切 12/12木	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 SST 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	22 お休み
23 お休み	24 ふれあい音楽会 &お茶会交流会 14:00~15:30  	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 お散歩 14:00~15:30 	27 大掃除 15:00~17:30 	28 クッキング イベント 14:00~ 忘年会 17:30~19:00 	29 お休み
30	31	1/1	2	3	4 新春 三味線演奏会 14:00~15:00 	5 お休み
年末年始休業 12/29~1/3						

※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。

**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。

**SST**・・・認知行動療法の一つでソーシャル・スキル・トレーニングの頭文字を取っています。  
ロールプレイを通してコミュニケーションの練習をします。

**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。

**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。

**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。

**ピアサポート**・・・同じような共通項や対等性をもつ人同士（ピア）が互いに支え合うことを意味します。  
病気や障害のこと、日々の困りごとや楽しかったことなどを安心できる空間で話しましょう。

**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。【前日迄に要予約】

**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。

**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。

**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。

**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。