

1 月度運営ミーティング

★2月の予定決め

ウォーキング（地域交流イベントのチラシ配り） 6日（木）14:00～15:30
お散歩（地域交流イベントの準備 ケンロクに買物） 13日（木）14:00～15:30
地域交流イベント準備（室内の飾りつけなど） 21日（金）15:00～17:00
地域交流イベント 22日（土）13:00～16:00
手芸クラブ 7日（金）14:00～15:30
お菓子作り 8日（土）14:00～16:30
SST 28日（金）14:00～15:30
ピアサポート 14日（金）14:00～15:30
ストレッチ 18日（火）14:00～15:00
お茶会 & 音楽会 25日（火）14:00～15:30
ふれあいファーム 20日（木）14:00～15:30
運営ミーティング 15日（土）15:00～16:30
就労グループミーティング 15日（土）17:30～19:00

★（職員より）地域交流イベントについて

開催日時：2月22日（土） 13:00～16:00（おしるこの仕込み、準備 11:00～12:00）

- ・当日、おしるこの仕込みや販売など、お手伝いして下さる方は職員までお声かけください。飛び入りのお手伝いももちろん大歓迎です！
- ・イベントで展示する作品を募集します。詳細はポスターにて。

★ご意見箱

- ・お金の貸し借りが最近あります。センターでの貸し借りは禁止です。
→センターでは原則禁止だが、ルールだからというより、トラブルにつながりやすいので、貸し借りは避けたほうがよい。

★利用者さんより

- ・特になし

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/>



かまた生活支援センター

おたより 2025年2月号



2024年度 地域交流イベント

日時：2月22日（土）13:00～16:00（入場無料）

内容：おしるこ・パウンドケーキの販売、楽器演奏、利用者さんの作品展示

当日はセンターを開放し、関係機関や地域の方々と一緒に楽しめるイベントにしたいと思います。皆さまお誘いあわせのうえ、ぜひお越しください。前日の準備や当日のお手伝いをして下さる方、作品の出展、大歓迎です！（詳細はポスターまたは職員まで）



防災訓練のお知らせ

乾燥している昨今、LAではまだまだ鎮火しない山火事が起きているなど、世界で大規模な火災に直面しております。そこで、今年も火事を想定した防災訓練を3月6日木曜日に予定しております。当日は避難訓練、消火器の操作も行う予定です。奮ってご参加下さい。

～大掃除に沢山のご参加、ありがとうございました！～

例年、最終日の忘年会前にしている大掃除を、今年度は前日の27日（金）に行いました。各部屋のフィルターを外して洗い、厨房もガス台、冷蔵庫内、床を掃除し、窓ガラスや壁も拭いてさっぱりと明るくなったセンター。皆で協力して気持ちよく新年を迎える準備ができました。

クッキングイベント & 忘年会で年納め

2024年のかまたセンター最終日は、午後2時からクッキングイベントを開催。買い出し、食器の準備、お料理、配膳、片付けなど11人のメンバーと実習生の大橋さん、職員で手分けをして、「芋煮」「焼きそば」「ホットケーキ」の3品を作りました。飛び入りでお弁当を持参していらしたメンバーも加わり、フリースペースは美味しそうな匂いと笑顔に包まれました。忘年会を兼ねてこの一年を振り返りながら、皆と一緒に食事ができることを感謝しつつ、楽しいひとときを過ごしました。



ふれあいファーム

1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。細かい雑草を抜いたり、花がら摘みをして花壇が綺麗に見えるようにお手入れをしました。土の表面が濡っていたため水やりをしようと思いましたが、ボランティアさんより、表面が濡れていても土の中が湿っていれば大丈夫というアドバイスを頂き、同じ作業の繰り返しでも毎回新しい発見があります。

次回活動日：2025年2月20日（木）14:00～15:30



2025年2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	2 お休み
3 お休み	4	5 スタッフ会議 のためお休み	6 ウォーキング 14:00~15:30  ★ちらし配り	7 手芸クラブ 14:00~15:30 	8 要予約 お菓子作り 14:00~16:30 	9 お休み
10 お休み	11 祝日 建国記念の日	12 スタッフ会議 のためお休み	13 お散歩 14:00~15:30  ★買い出し	14 ピアサポート 14:00~15:30 	15 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	16 お休み
17 お休み	18 室内ストレッチ 14:00~15:00 	19 スタッフ会議 のためお休み	20 ふれあい ファーム 活動日 14:00~15:30 	21 地域交流イベント 準備 15:00~17:00 ※電話相談は 15:00までと なります。	22 地域交流 イベント 13:00~16:00 ※開庁時間は 11:00~17:30とな ります。 電話相談は終日 お休みとなります。	23 祝日 天皇誕生日
24 祝日 天皇誕生日 振替休日	25 お茶会&音楽会 14:00~15:30  法律相談 (予約制) 17:30~19:00 (担当:宮崎)	26 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	27	28 SST 14:00~15:30 		

※ 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。

