

## 2月度運営ミーティング

### ★3月の予定

- 3/1(土) 三味線選曲会 14:00～15:00
- 3/4(火) 手芸クラブ 14:00～15:30
- 3/6(木) 消防訓練 交流センター全体でおこなう。避難訓練、公園で水消火器での消火訓練を予定。
- 3/11(火) ストレッチ 14:00～15:00
- 3/13(木) ふれあいファーム活動 14:00～15:30 ※活動後に年度の活動の振り返り予定。
- 3/15(土) 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
- 3/18(火) お茶会&音楽会 14:00～15:30
- 3/22(土) お散歩(お花見) 14:00～16:00
- 3/25(火) お菓子作り 14:00～16:30 オリジナルパフェ作り
- 3/27(木) ウォーキング(お花見) 14:00～16:00
- 3/29(土) クッキングイベント 14:00～19:00

### ★プログラムについて (職員より)

プログラムが増えてきて予定がいっぱいになっているため、少し整理ができればと考えている。

(意見) ・お茶会と音楽会は一緒にして1時間半にするのはいいと思う。散歩とウォーキングは外に出る機会が必要だと思う。

ウォーキングは歩く速度が早いからやめようという人がいるかもしれないので、名称を統一するのは？

・散歩は寄り道しながらというイメージもあるので、分かれている方がいいと思う。

→その月の予定によって調整。

SST、ピアサポートは？→3、4月一旦やめてみて、またミーティングなどで復活させて欲しいというような希望があれば再開するのはどうか。

(意見) ・SSTは敷居が高いイメージ。どちらかと言えばピアサポートの方が出やすい。隔月でやってみるのはいいかもしれない。

・SSTの方が参加しやすい。

→多数決を実施。3、4月はお休み：7名 隔月で開催：2名→3、4月はお休み。4月のミーティングで話し合う。

三味線のリクエストと言われても思いつかないので、選曲会はどうか？→3/1(土)に実施。

映画鑑賞はどうか？→ブルーレイプレイヤーを購入してから。購入は年度内にはする予定なので、やる場合は4月以降で。

★意見箱→なし



## ふれあいファーム

2月の活動は4名の利用者さん、ボランティアさんと、引き続き草取りや花がら取りを行いました。雑草はまだ多くはないものの、黄色くなった葉や枯れた花を取り除くことですっきりしました。また乾燥する日が続いて土の中も乾いていたため、今回はたっぷり水やりも行い、花や葉がより生き生きと感ぜられるようになりました。

3月は今年度の振り返りと次年度の活動についての話し合いも行います。ぜひご参加ください。

次回活動日：2025年3月13日(木) 14:00～15:30



## かまた生活支援センター

おたより 2025年3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/>



## 2月22日(土) 地域交流イベントを行いました!



一時は雪もちらつく寒い日でしたが、センターの利用者さんとプシケの職員はじめ、関係機関の利用者さんや職員さん、地域にお住まいの方々など、多くの方々が足を運んでくださいました。利用者の皆さまからの作品も数多く集まり、おしるこの販売に三味線演奏、部屋いっぱいの梅の花の飾りなど、「日本の春」の雰囲気たっぷりのすてきなイベントとなりました。

ご来場された皆さま、作品を提供していただいた皆さま、そして準備や片付けなどのお手伝いをしていただいた皆さま、本当にどうもありがとうございました。



## 消防訓練

先月もお知らせしました消防訓練、**3月6日木曜日**に行うことが**決定**しました。1年に1度、かまた生活支援センターの入っている建物「蒲田生活支援交流支援センター」全体で行う訓練です。奮ってご参加下さい。



# 2025年3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 三味線選曲会 14:00~15:00	2 お休み
3 お休み	4 手芸クラブ 14:00~15:30	5 スタッフ会議 のためお休み	6 消防訓練	7	8	9 お休み
10 お休み	11 室内ストレッチ 14:00~15:00	12 スタッフ会議 のためお休み	13 ふれあい ファーム 活動日 14:00~15:30	14	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 お茶会&音楽会 14:00~15:30	19 スタッフ会議 のためお休み	20 祝日 春分の日	21	22 お散歩 ★お花見 14:00~16:00	23 お休み
24 お休み	25 要予約 お菓子作り 14:00~16:30  法律相談 (予約制) 17:30~19:00 (担当:宮崎) 予約締切 3/18(火)	26 予約相談日	27 ウォーキング ★お花見 14:00~16:00	28	29 クッキング会  買い出し・調理 14:00~18:00 食事・片づけ 18:00~19:00	30 お休み
31 お休み						

※ 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。※3月・4月はお休みとなります。

**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。  
※3月・4月はお休みとなります。

**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。

