

3月度運営ミーティング

★4月の予定

- お散歩 3日(木) 14:00~15:30
 - 手芸クラブ 4日(金) 14:00~15:30
 - 三味線 5日(土) 14:00~14:30
 - ストレッチ 10日(木) 14:00~15:00
 - お茶会 11日(金) 14:00~15:00
 - レジンプログラム 15日(火) 14:00~15:00 ※予約制(6名まで)
 - ふれあいファーム活動日 17日(木) 14:00~15:30
 - ミニミーティング 18日(金) 14:00~15:00
 - 運営ミーティング 19日(土) 15:00~16:30
 - ウォーキング 22日(火) 14:00~15:30
 - クッキング(話し合い) 26日(土) 14:00~15:00
- ※4月のお菓子作りはお休みです。

★プログラムについて

- ・手芸クラブとは別にレジン作品を作るプログラムをやりたい。
→職員がフォローできる人数は限られるので、当面はこうじやと同じように予約制にする。道具や材料はプログラムを続けながら少しずつ揃えていく。
- ・対話する時間を大切にしたい。3月はSSTとピアサポートがお休みになり、お話しする機会が減ってしまった。
お茶会は音楽会とは別にやってほしい。
→4月はお茶会と音楽会別々を実施する。

★(職員より)

- 地域交流イベントのおしるこ販売の収支報告。822円の利益が出た。
→お茶会やお菓子作りのお茶・コーヒー代にあてる。クッキングイベントの買い物(3/29)で購入する。

★ご意見箱

- ①運営ミーティングに出席したいが、土曜日は出席できない。別な曜日にもやってほしい。
- ②外出系のプログラムに参加できないので、SSTやお話し会を再開してほしい。
(職員より) SSTとピアサポートの実施をやめたわけではない。新しいプログラムが増えた一方、SSTとピアサポートは参加者が減少傾向にあった。SSTとピアサポートは職員が2名参加するため、職員にとって負担が大きいこともあり、2月の運営ミーティングで話し合い、3月・4月中は休止し、4月中に今後について改めて話し合うことになった。
→運営ミーティングとは別に、4月中にミニミーティングを行う。そこで運営ミーティングの曜日のことや、土曜に参加できない人の意見も聞き、話し合ったことを踏まえて、運営ミーティングで再度話し合う。

防災訓練の報告

3月6日は蒲田生活支援交流センター(かまた生活支援センター)の入っている5階建ての建物全体の消防訓練でした。当日は、消防署の参加は無く、建物を利用するシルバー人材センター、ENTAS、かまた生活支援センター、ホームかまたで避難訓練。太平洋橋公園での消火器の訓練をしました。



投稿コーナー



アメリカ・海軍使用機 ムスタング D-51
トッパン マーヴェリック使用機!!
作: 今立 正幸



かまた生活支援センター

おたより 2025年4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/>

ふれあいファーム活動報告

月に1回センターの入口にある花壇で行うふれあいファーム活動も、3月13日が今年度最終回となりました。この日はお天気にも恵まれ、5人のメンバーさんとボランティアさんと一緒に雑草取りや花がら(咲き終わった花)摘みを行いました。10月に植え替えた秋苗の花々は5カ月経った現在も花を咲かせおり、日々私たちの目を



手前よりアリッサム、イエローパンジー、ストックの3種類。ストックは枝分かれするタイプとしないタイプがあり、紫やピンク、白など花の色もバリエーションがあります。

楽しませてくれます。活動自体は月に1回という頻度ですが、雨の水をしっかり蓄えている土と降り注ぐ太陽のお蔭でしょうか。自然の力を改めて感じさせてくれます。



大田・花とみどりのまちづくりで花苗を育てている南久が原圃場

花壇で作業した後はフリースペースで振り返りを行い、来年度の活動について話し合いました。日々の天候を見て臨時に「水やりの日」を設けることや、野菜栽培については失敗の少ないジャガイモを育てる案が出ました。また土に栄養を与えるため、来月の活動では溜めてきた枯葉の堆肥を使って土を耕す予定です。春苗は5月9日、南久が原圃場に取りに行くので、関心のある方は職員までお声かけください。

次回活動日: 2025年4月17日(木) 14:00~15:30

3月22日お散歩プログラムでお花見は...?

3月22日天気は快晴で暖かく、絶好のお花見日和でした。まだ、東京は桜の開花宣言はなされておらず、気の早い桜の花が開いているカモという状況でした。内川の暗渠となっている旧内川を辿ると桜並木は1, 2輪咲いている状態でした。それでも、桃の花や日本水仙などの花が満開ですっかり和む散歩が出来ました。次は27日ウォーキング♪



2025年4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 ふれあい音楽会 14:00~15:00 	2 お休み	3 お散歩 14:00~15:30 	4 手芸クラブ 14:00~15:30 	5 三味線演奏会 14:00~14:30 	6 お休み
7 お休み	8	9 スタッフ会議 のためお休み	10 室内ストレッチ 14:00~15:00 	11 お茶会交流会 14:00~15:00 	12	13 お休み
14 お休み	15 要予約 シニアセガト 作り 14:00~15:00 	16 スタッフ会議 のためお休み	17 ふれあい ファーム 活動日 14:00~15:30 	18 ミニミーティング 14:00~15:00 	19 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	20 お休み
21 お休み	22  ウォーキング 14:00~15:30 法律相談 (予約制) 17:30~19:00 (担当:宮崎) 予約締切 3/17(木)	23 ※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	24	25	26 次回クッキング 話合い 14:00~15:00	27 お休み
28 お休み	29 祝日 昭和の日	30 スタッフ会議 のためお休み				

※ 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。

※予約相談日とは…毎月第4水曜日、面接相談を開館日に利用することが難しい方のために相談枠を用意しております。
(要事前予約)

※メンズタイム ※レディースタイムとは…偶数月の第4水曜日、時間限定でフリースペースをご利用いただけます。
男性の方は13時~15時、女性の方は15時半~17時半、自由にご利用ください。(事前予約不要)



【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。

