

三度目の正直

63号

2025年
8月・9月



地域活動支援センター

まちプラ

町田市在住の精神科・神経科等に通院する方をサポートします

くわしくはQRコードからホームページへ→

☎ 042-722-0713



6月・7月のまちプラ



まち散歩 6/11 (水)、7/7 (月) 14:30~15:30

・6/11 (水) **町田市民文学館**の「ことばのカタチ展」に行きました。雨降りのためか人が少なく、ゆっくり観覧できました。貴重な原稿や原画から感じる「ことば」を深く味わう様子でした。一方「新聞みくじ」コーナーでは、くじの結果をネタに皆で盛り上がりました。メッセージコーナーでは、何かひらめきを得たように「ことば」を書き残すメンバーもいました。

・7/7 (月) 久しぶりに**母智丘神社**に行きました。猛暑でしたが、せりがや会館からは住宅街の日陰の多い道を歩くので、意外と苦にならずちょうど良い散歩コースでした。

境内に設置された「茅の輪」で「茅の輪くぐり」を体験する参加者もいました。作法が分からず独自ルールでくぐる強者(つわもの)職買もいましたよ。

残念ながら看板犬のムクには会えませんでした。室内で涼んでいたかもしれませんね。



お薬相談会 6/12 (木) 15:00~16:00

「带状疱疹」について教えていただきました。

带状疱疹はウイルスが原因と知っていましたか？

ストレスや疲れ、免疫機能低下などに伴い体内に潜んでいたウイルスが悪さをするそうです。

最初は皮膚がピリピリするような痛みを感じ、時間の経過とともに赤みや水疱などの皮膚症状が現れます。加齢に伴い発症率が上がるそうです。(+_+)

最近ではワクチン接種が有効

ゲーム 6/20 (金) 14:30~15:30

今回もまちプラ版ジャストワンをしました。

初心者の方でも楽しめる分かりやすい言葉ゲームです。

ヒントは同じになりがちなため、頭をひねって分かりにくいものにしても良いかもしれません(当てるゲームなのに当てさせない)。

お題は少し増えましたので、次回お楽しみに！

防災訓練 6/27 (金) 15:00~16:00

いつものように避難経路の確認をしました。

外階段を下りている途中で雨が降り出し、経路を変えて進行しました。

フリースペースでは非常持ち出し袋に何を入れるのかを確認。

水や食料はもちろんのこと、笛やライト、ラジオ、簡易トイレなどの意見が出され青山センター長からの補足もあり、有意義な時間だったのではないのでしょうか。

はんどめいど 6/30 (月) 15:00~16:00

5月、6月と違う作成方法でアクリルキーホルダーを作成しました。

絵柄選びから出来上がりの形まで考えて作りました。

最後のボールチェーンや根付けまでどの色にしようか、どれが合うかなど考えるのも楽しい工程でした。

いつかはアクリルスタンド作りに挑戦をしたいですね(^.^)



8月・9月のまちプラ

納涼会 8/8 (金) 15:30~16:30

今年の納涼会は縁日っぽくしてみましようか？

去年に引き続き、輪投げに今年は金魚すくい？魚釣り？

スイカ割りならぬ紙風船割りなどいかがでしょうか？

ちょっとした景品を用意するので縁日気分を満喫しましょう！

BGMは東京音頭？ダメダメソング？が流れているかもしれません。

はんどめいど 8/25 (月)、9/29 (月) 15:00~16:00

8月は風鈴を作成しようと思います。(季節的には少しずれていますが・・・)

和紙や折り紙を使い風鈴を作ろうと思っています。

9月はお花万華鏡を考えています。

それ以外にも作りたい物がありましたらお知らせください。

テーマトーク 9/12（金）15:00～16:00

さてお題は何にしましょうか？

久しぶりに「推しミュージック」？

ライトなお題 or ハビーなお題とどちらが良いですか？

「まちプラのフリースペースに欲しい物」、「まちプラでやりたいこと」

実現可能かどうかは分かりませんが、まちプラについて色々話し合うのもたまには良いかもしれませんね(*^-^*)

運動 9/19（金）14:30～15:30

風船バレー？ボールタッチ？室内で出来るものを考えます。

久しぶりに卓球？

もしくはまちプラ版ポッチャもありですか？

まちプラらしくボール作成から行いたいと思います。

★毎週、金曜日 14 時から 10 分程度ですが座って出来る体操を行っています。

動画を見ながら椅子に座って楽しく行っています。ご興味のある方はぜひ参加をしてみてください。音楽に合わせての簡単な体操ですが、これがなかなか侮れないのです。

慣れない動きがあるため筋肉痛になることもあるんですよ\(^o^)/

まちプラではマスクの着用をお願いしております。

持病をお持ちの方、高齢の家族とお住いの方など、色々な事情をお持ちの方がいらっしゃいます。

プラ会議の中で皆さんとマスク着用について確認をいたしました。

～夏季閉所について～

8/9（土）～8/17（日）までお休みとなります。

この期間は電話も繋がりませんので、お気を付けてください。

掛かりつけ医や薬残数の確認もお忘れないようにしてくださいね。

まちプラのホームページ検索方法

インターネットから「まちプラ」を検索されても入れますが、

「社会福祉法人 まちのひ」から「まちプラ」に入ることも出来ます。

URL⇒<https://machinohi.org/consult/machipula/> となります。