

# キラキラ

65号  
2025年  
12月・1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



# 10月・11月のまちプラ

## まち散歩 10/3 (金) 15:00～16:00

今回の目的地は「パリコレッ！芸術祭」。

会場にワークショップがありました。来場者がコラボレーションしてコラージュを完成させる企画です。壁掛けされた大きな紙に、花や葉っぱ、虫など思い思いの形に切られた色紙が、のりで貼りつけてありました。まちプラメンバーと職員も、遊び心をもって参加しましたよ！アートを通じて見知らぬ人たちとのつながりを感じました。



## はんどめいど 10/20 (月)、11/17 (月) 15:00～16:00

10/20 (月) ボンボンでハロウィンリース作りました。

100均で売っているボンボンメーカー♀を購入しましたが使い方がいまいち分からず、結局は手に毛糸をグルグル巻きつけボンボンを作成。

毛糸のチョイスによってハロウィンぽいもの、クリスマスぽいものが出来上がりました。リースとは別の創作物を作った方もいました。皆さんそれぞれ楽しかったのでは？

11/17 (月) 端切れを使ってガーランド作り。

色とりどりの端切れを使い、華やかなガーランドが出来ました。

昭和の香り漂うまちプラの背景にガーランドは映えていますか？



## みんなでプラ会議 11/5 (水) 14:00～15:00

参加メンバーが少なく寂しい会議でしたが、予定していた議題を話し合いました。メンバーの皆さんにとってとくに大切な内容を二つ報告します。

- ① まちプラのポケット Wi-Fi が新しくなります。フリースペースでの使用開始に向けて留意事項など検討中です。使用ルールが決まったらお知らせします。
- ② 来所時はマスクの用意をお願いしています。忘れた場合、これまでマスクを無料で提供しましたが、今後は1枚につき10円をいただきます。自分で用意しているメンバーとの不公平を減らすことが主な目的です。

## 社会資源 11/7 (金) 15:00～16:00

「自然観察会クイズ」でにぎやかにスタート。その後、自然観察員の講師が、画像や資料を使って町田市の自然、日本の生態系、食物連鎖など楽しく伝えてくれました。ワイワイと自由な雰囲気で、講師を先回りしてネタを話すメンバーもいましたよ。最後は、講師が用意した樹木の切片や押し葉を見ながら歓談しました。

## 運動 11/14（金）15:00～16:00

久しぶりのウォーキングサッカーのはずでしたが・・・

何故か室内で風船/バーを行いました。

しりとりをしながらの風船/バーは頭にも身体にも良い運動となりました。



## 12月・1月のまちプラ

### お墓相談会 12/4（木）、1/15（木）15:00～16:00

12月は心筋梗塞。

1月はノロウイルスです。

寒くなる時期なので心筋梗塞、ノロウイルスはタイムリーな情報かも  
されませんね。ご興味のある方はお立ち寄りください。

### 社会資源 12/12（金）15:00～16:00

自然観察員の講師による「自然観察」のお話二回目です。前回の話は太陽の終焉、地球の年齢と壮大に始まり、植物プランクトンへと続きました。

今回は、メディアで取り上げられているトピックや季節が感じられる話題となりそうです。第三弾は、いよいよ実際に外に出て「自然観察」を実践する予定です。乞うご期待！

### はんどめいど 12/8（月）、1/30（金）15:00～16:00

12月のはんどめいどは例年通りレジンでクリスマスツリーを作ろうかと思います。

参加費は100円となります。

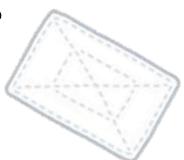
1月のはんどめいどは干支の色紙を作成したいと思います。デザインはまちプラの利用者さん。教えてくださるのは傾聴ボランティアの「木の会」さんです。

いつもと曜日が変わっています。ご確認ください。

### 大掃除ウィーク

今年も大掃除の季節がやってまいりました。いつも使っているフリースペース、面談室など手分けをしてお掃除を職員と一緒にしましょう。

12/15（月）～12/19（金）となります。



### ポピークリスマス会 12/23（火）14:00～15:00

去年に引き続き「ポピー」のクリスマス会にまちプラ・マカロンズがウクレレ演奏とコーラスで参加させていただくことになりました。

コーラスでの参加を募集しています。職員へお声がけください。

演奏場所はせりがや会館3階のサロン活動室となります。

## クリスマス会・納会 12/26（金）15:00～16:30



今年最後のプログラムです。しかも1日遅れのクリスマス会(笑)。

遅れてのクリスマス会はとてもまちプラらしいですね～

久しぶりにbingo大会にしましょうか？プレゼントは何が良いですか？

申し込み締め切りは12/12（金）17時。参加費は300円となります。

## 初詣 1/5（月）15:00～16:00



町田天満宮に行きますか？母智丘神社に行きますか？悩み中です。

母智丘神社の看板犬に会いたいですね～

## テーマトーク 1/9（金）15:00～16:00



お題はこの時期定番の「年末年始はどう過ごしましたか？」

ちなみに職員は寝て過ごして終わってしまいそうな気配が・・・(^^;)

## 運動 1/16（金）15:00～16:00



冬場におなじみのウォーキングサッカーです。

芹が谷公園に向かうだけで疲れているのか、つい準備運動を忘れてしまい  
ます。ケガをしないためにも準備運動はしっかりやらないとですよね！

### ～まちプラ冬季閉所について～

2025年12月27日（土）～2026年1月4日（日）まで閉所となります。

電話も繋がらないので、お気を付けください。

掛かりつけの病院もお休みになるので、お薬の在庫などの確認を忘れな  
いようにしてください。

### ～まちプラの使い方について～

まちプラでは見学時にガイドブックをお渡ししています。

体験前には必ずお読みください。

以前より登録されている方でガイドブックが欲しいという方は職員へお知  
らせください。

### 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。