

うま・馬・午

66号
2026年
2月・3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



12月・1月のまちプラ

お葉相談会 12/4（木）15:00～16:00

12月のテーマは「心筋梗塞」でした。

冬場に多いということでヒートショックに気をつけないとならないですよね。部屋と脱衣所、浴室との**気温差**が一番危険なため、脱衣所に暖房器具を置くと良いそうです。脱衣所は狭い空間なので火の元には十分お気を付けてください。



はんどめいど 12/8（月）15:00～16:00



色とりどりのレジン液を使いクリスマスらしい作品が出来上りました。

利用者さんが講師として参加してくださり、大変ありがとうございました(^^♪

自宅からUVライト持参の利用者さんもいました。

人気プログラムなため参加人数が多く、UVライトの照射が間に合わない状況でした(^^;)



社会資源 12/12（金）15:00～16:00



自然観察員のボランティアによる「自然観察のおはなし」2回目です。クマの生態、ウナギの減少といったトピックスに始まって、ドングリの実り、樹木とキノコの関係など、今回も身近な楽しい話題がたくさん聞けました。野鳥の巣、木の幹や年輪、ドングリなど实物見本！を見ながら、皆でワイワイと自然との共生の話をしましたよ。



ポピークリスマス会 12/23（火）14:00～15:00

あんしん相談室主催のポピークリスマス会にまちプラ「マカラinz」が参加させていただきました。

- ① ジングルベル②あわてんぼうのサンタクロース
- ③きよしこの夜④赤鼻のトナカイ⑤見上げてごらん夜の星を
- 最後にアンコールで赤鼻のトナカイを演奏しました。

とても素敵な演奏会でした。コーラス隊の方々にも花を添えていただきました。

ポピーの方々のハンドベル演奏もとてもきれいな音色で癒されました。



クリスマス会・納会 12/26（金）15:00～16:30

マカラonzによるウクレレ演奏から始まりbingo大会、輪投げなどワイワイ賑やかに楽しく過ごすことが出来ました。

久しぶりのbingo大会で大賑わいでした。輪投げも定番ですね！

プレゼントの中身は少しずつ違い、生もの（ショーキーリム、生どら、ロールケーキ）もありました。おみくじクッキーも入っていてドキドキでした。



初詣 1/5（月）15:00～16:00

皆さんと相談をした結果、町田天満宮に行くことになりました。個人的には七福神巡りに行きたかったかな～と思いました(^^♪



この日はおみくじを引いたりお参りする方など様々。お稻荷さんに参拝された方もいました。



テーマトーク 1/9（金）15:00～16:00

アイスブレイクは「好きなドラえもんの道具（あったら良いな！も可）」
ドラえもんを知らない方もいたのであったら良いな！ということで、
「食べたいものを作ってくれる道具」が欲しいという意見がありました。
これは食事作りをされる方ならではの発想ですよね(*^-^*)

テーマ「年末年始はどう過ごしましたか？」

山登りや家族のところへ出かけ美味しいものを食べた。駅伝見た。など。
皆さんノンビリ過ごされたようです。

記録はフリースペースにあるのでお読みください。

フリースペースで話をするためのきっかけ作りとして、
今後どのようなテーマで話をしたいかお題を募集しております。
よろしくお願ひいたします m(_)_m

2月・3月のまちプラ

みんなでプラ会議 2/4（水）、3/4（水）14:00～15:00

毎月、第一水曜日を行っています。（今後、変更の可能性あり・・・）
プログラムの振り返りからフリースペースの使い方など、職員と利用者が色々と話し合いながら進めていくゆる～いミーティングプログラムとなります。ぜひぜひご参加ください。

はんどめいど 2/16（月）、3/23（月）15:00～16:00

2/16（月）「無限キューブ」

折り紙を使って作成します。不器用な職員でも作れるような簡単なもので
す。材料費は掛かりません。

3/23（月）「スクイーズ」or「モールでお花」or「ホイップデコ」
どれにしようか悩み中です。



運動 3/13（金）15:00～16:00

ウォーキングサッカーの予定です。

走らないサッカーおなじみですね(*^*)v

皆さん意外と真剣です。歩くサッカーだけれど負けられないのです！

ですがノンビリ楽しくゆる～くがまちプラのモットーです。

参加人数によっては室内で出来るものに変わるものかもしれません。

よろしくお願ひいたします m(_ _)m

ゲーム 2/20（金）、3/27（金）14:30～15:30

毎月、何のゲームをやろうか考えるのも楽しく意見を出し合いながら決めていま
す。UNO？トランプ？まちプラ版ワードバスケット？

その内、新しいUNOを購入予定です。お楽しみに(*^-^*)

まちだりサミット 2/7（土）10:30～11:00

町田市民フォーラムにて「マカロンズ」がウクレレ演奏で参加させていた
だくことになりました。コーラスも募集中です。

～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。