

# 新・展・開

67号

2026年

4月・5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



## 2月・3月のまちプラ

### 臨時プログラム まち散歩（節分祭）2/3（火）14:00～15:00

臨時まち散歩で町田天満宮の節分祭に行ってきました。  
神楽殿から豆が巻かれてナイスキャッチとはなりませんでした。楽しく参加ができました。これから「まち散歩」として新しくプログラムに組み込めそうですね(\*^^)v

### 演奏会 2/7（土）10:30～11:00

町田市民フォーラムにて行われたDサミットに「マカロンス」がウクレレ演奏で参加させていただきました。

①亜麻色の髪の乙女②翼をください③見上げてごらん夜の星を  
アンコール曲は「なんとなくなんとなく」でした。

自主練も行い本番に臨みました。素晴らしい演奏、コーラスでした。  
演奏後もその場に残り、お菓子や飲み物をいただいたりと  
交流を深める良い機会となりました。



### はんどめいど 2/16（月）15:00～16:00



無限キューブを作成。まずは折り紙で立方体作りから開始。

1時間の中で箱を8個作るには難しく、後日改めて仕上げた方もいらっしゃいました。  
色とりどりの箱がクルクルと変わるのを見るのも楽しいものです。

### お薬相談会 2/26（木）15:00～16:00



「花粉症について」とてもタイムリーな内容でした。  
薬剤師さんの話では花粉症は治ることはないそうです。  
症状が軽い年もあれば重い年もあるそうです。花粉の種類にもよると  
か・・・スギ花粉でも色々あるのですね～  
良く知っているようで知らないことも多く勉強になりました。

### 臨時プログラム まち散歩（市美展）3/5（木）15:00～16:00

まちプラ利用者さんの作品が出展されているということで版画美術館まで行ってきました。とても素敵な作品でした。他の方の作品も見ることができ目の保養になり、芹ヶ谷公園を散歩しながら森林浴にもなりました。

### 運動 3/13（金）15:00～16:00

人数が少なかったのと花粉症のため室内で「しりとり風船バレー」となりました。しりとりをしながらの風船バレーは難しかったです。ワザと「ん」を言わせようと周りからの誘導もありワイワイ楽しく行いました。手もあり足もありの風船バレーでした。

## 4月・5月のまちプラ

### みんなでプラ会議 4/1（水）、5/13（水）14:00～15:00

毎月、第一水曜日に行っています。（今後、変更の可能性あり・・・）

2026年度、最初のプラ会議となります。

まちプラの事業計画の共有、職員の共有など行っていきます。

ぜひとも皆さまのご参加をお待ちしております。

5月はGWがあるため第二水曜日の予定です。



### まち散歩 4/3（金）15:00～16:00

まちプラ恒例のお花見です。

今年は芹ヶ谷公園をクルッと見て回りましょうか？

社会資源でお世話になった自然観察の指導員をされている方も参加予定です。

この機会に色々と感じなることを聞いてみるのも良いですね。

桜を見るために上だけを見るのではなく、足元にも新しい発見があるかもしれません。

### ウクレレ教室 4/15（水）、5/20（水）15:00～16:00

毎月、第三水曜日の15時からウクレレ教室を行っています。

ウクレレ初心者の方でも優しく教えていただけます。ウクレレ奏者と合わせ

てコーラスの方も募集していますよ。

一緒に楽しく歌いましょう。



### 社会資源「ゴミの出し方」4/17（金）15:00～16:00

4月から町田市のごみの出し方が変わります。

環境政策課 3R 推進係の方に出席講座をしていただき、ゴミの捨て方を教わりたいと思います。

ポテチの空袋やお肉のパックはどうやって捨てるの？あれは？これは？と疑問に思うことを色々聞いてみましょう！

### テーマトーク 4/24（金）15:00～16:00

自己紹介のテーマトークはいかがでしょうか。

ひょっとしたら初めましての方もいるかもしれないですよ～

自分の名前から興味のある物まで幅広く自己紹介をしていきましょう。

今から何を話そうか考えておくのも良いですね(\*^-^\*)

## はんどめいど 4/20 (月)、5/25 (月) 15:00~16:00

4/20 (月)「レジ」春らしい飾りを作りましょうか？キーホルダーにしても根付けにしてみても良いですよね(\*^-^\*)費用は100円です。  
5/25 (月)は何にしようか悩み中です。アイデア募集しています。

## 運動 5/15 (金) 15:00~16:00

ウォーキングサッカーの予定です(予定は未定です)。  
これからの季節は暑くなるため5月が最後となります。  
ひょっとしたら5月ももう暑いかもしれませんね(^^;)  
ウォーキングアップと水分補給をしっかりとしましょう。  
参加人数によっては室内で出来るものにも変わるかもしれません。



## ゲーム 4/10 (金)、5/29 (金) 14:30~15:30

新しく購入をしたUNOですかね～  
これがまた、これまでのものとはルールが違うため戸惑うこともシバシバ。  
まちプラ版のジャストワンもたまには良いかもしれませんね。

### ～まちプラからのお知らせ～

4月から交流室(面談室)が1階から4階に移ります。  
PC倶楽部も4階で行うこととなります。4階から1階への移動が減るのは嬉しいですよね(\*^-^\*)

GWの5/2(土)～5/6(水)までまちプラは閉所となります。  
電話も繋がらないのでお気をつけ下さい。  
かかりつけ医、薬の残数など確認もお忘れなく。

### ～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。