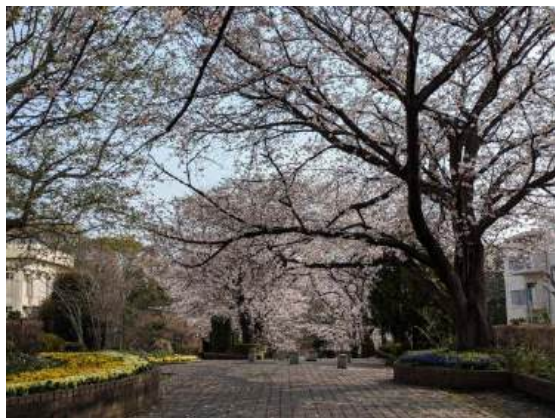


# 桜・満・開

68号  
2026年  
6月・7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



# 4月・5月のまちプラ

## まち散歩（お花見）4/3（金）15:00～16:00

3/27（金）にお花見で芹ヶ谷公園を散策しましたが、4/3（金）もお花見に出かけました。満開の桜を見ながらの散歩は気持ちもウキウキでした。今年は雨にも降られずちょうど良い気候でした(\*^-^\*)



## 社会資源 4/17（金）14:00～15:00

4月から町田市のゴミ出しルールが変わったこともあり、町田市の環境政策課 3R 推進係の職員さんに来ていただき色々とお話をいただきました。動画視聴、ゴミ捨てゲームなど分かりやすく、とても楽しく有意義な時間になりました。動画の中で手作業で分別をする工程があり、ただゴミを分別すれば良いだけではなく、大変手のかかる作業なのだと理解に繋がりました。質問も色々飛び出しました。

プラゴミの二重袋はダメだけど生ごみを捨てる時は？詰め替え空容器はどのように捨てれば良いの？などなど。資料をたくさんいただいたので、興味のある方は職員へお声がけ下さい。



## はんどめいど 3/23、4/20（月）15:00～16:00

3/23（月）モールで亀、カタツムリ、ウサギ、クマを作りました。モールでの形作りよりもグルーガンでの接着が難しかったです(^\_^;) 4/20（月）レジンでキーホルダーを作成しました。皆さん慣れていることもあり、型を決め色を決め、何を封入するかなど出来上がりを想像しながらお喋りも楽しく作業しました。



## テーマトーク 4/24（金）15:00～16:00

アイスブレイクは「GWの過ごし方」  
まだ決まっていない、大物の洗濯をする方などさまざまでした。  
テーマは「自己紹介」  
ネコに癒される、知ることが好き、推し活、食べることが好き、スポーツ観戦、運動をする。  
テーマトークに出席できなかった方にも聞いています。  
観賞魚（金魚など）。色が鮮やかなのが良い。  
食べること（食べている時間が大事）ボカロが好き。  
抜粋したものをここでは紹介しています。詳しい内容はフリースペースにファイルしてありますので読んでみて下さい。



# 6月・7月のまちプラ

## まち散歩 6/5 (金) 15:00~16:00

七福神巡り第一弾です。3km圏内と狭い範囲ですが、今回はまちプラから行ける距離を廻ろうと思っています。

最後は図書館で「まちだ読書マイル」を貰いに行こうと思います。セルビアとのコラボだそうですよ。図書館に行く機会が増えるかも(\*^-^\*)



## テーマトーク 6/12 (金) 15:00~16:00

4月は自己紹介でしたね。今回は「自分の取説」です。

自分はこれが苦手です。こう言われると辛い、言われたことでその人と話せなくなりました。コソコソ話も苦手です。

もしくはこう言われたら嬉しかった。こう言われたら嬉しくてテンション上がります。などなど。自分では良かれと思って言ったこと、何気なく話したことで相手に辛い思いをさせてしまったかも・・・伝え方ひとつで色々気持ちも変わりますよね？みんなどう伝えたら良いかを考えてみましょう。フリースペースを気持ち良く過ごすためには・・・に繋がるのではないのでしょうか。



## 避難訓練 6/11 (木) 11:00~12:00

今年の避難訓練はいつものように芹ヶ谷公園入り口付近まで避難をします。

避難後フリースペースへ戻り保存食の試食をしようと思います。

保存食にお湯を入れてみる、水を入れてみるなど色々試してみましよう。

通常であれば木曜日の午前中は閉所ですが、この日は 11時からの特別開所となります。今回はコロナ禍後、初の食事プログラムでもあります。

皆さまのご参加お待ちしております\(^o^)/

避難訓練に参加されない方はフリースペースの利用は12時からとなります。

## はんどめいと 6/15 (月)、7/13 (月) 15:00~16:00

6/15 (月) はビーズでキーホルダーを作ろうと思います。

ビーズの組み合わせは自由です。何個作っても大丈夫ですよ(\*^-^\*)

参加費は50円です。

7/13 (月) はゲルテープで風船を作ろうかと考えています。

封入に失敗した時のことを考えるとフリースペースの床が凄いいことになりそうな予感がします(+\_+) 洋服も靴下もキラキラ・・・



## みんなであら会議 6/24 (水)、7/22 (水) 14:00~15:00

これまで第1水曜日に行っていましたが、6月から第4水曜日に変更となります。お間違いの無いようお気をつけ下さい。

まちプラの使い方、プログラムのことを話し合っていく会議となっております。ぜひとも皆さまのご参加をお待ちしております。

## やってガッテン！7/10（金）15:00～16:00

久しぶりのガッテン！です。

テーマは「街中などで話しかけられたらどうしよう」です。

突然、知らない人に話しかけられたらどうしよう。なんて答えよう？と不安になりますよね・・・

話しかけられた時の対応を考えていきましょう。

「一人の悩みをみんなで解決」がガッテンのモットーです。

## ウクレレ教室 6/17（水）、7/15（水）15:00～16:00

ポピー演奏会に向けて練習を行っています。

演奏も歌も苦手でもウクレレとコーラスの素敵な演奏を聴きにフリースペースに来ませんか？癒しの空間として活用出来ますよ(^^♪

## ポピー演奏会 7/28（火）14:00～14:30

せりがや会館1階にある、あんしん相談室の「ポピー」にてマカロンスが演奏をさせていただくことになりました～

曲目は準備中です。ウクレレ演奏はハードルが高いな～という方はコーラスでの参加も出来ます。お待ちしております\(^o^)/

### ～まちプラからのお知らせ

- ① 6月から「みんなでプラ会議」の日時が変更となっております。  
第1水曜日から第4水曜日となります。お間違いの無いよう、お気をつけ下さい。
- ② 交流室ですが面談等で使っていない時には利用できます。  
一人で静かに過ごしたい。DVD、VHSを観たい方も大歓迎です。  
使いたい方はまずは職員へお声がけください。

### ～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。