

# おとなりNEWS 10月号

## 「セルフケア」訪問 & 絵画展のお知らせ

勝どきデイルームで活動している「セルフケア」では、五感を活用したモノ作りを通し、自分自身をケアします。9月の活動では各自がリラックスできるアロマを選んでスプレーと蜜蝋クリーム製作に取り組みました。



「絵画を楽しむ会」のメンバーは、中央区民文化祭絵画展の準備中です。絵画展前にはデイルームでも展示しますので、どうぞお楽しみに！



## 会場 & 問合せ先

### 勝どきデイルーム

中央区勝どき1-5-1 勝どき区民館1階

【交通アクセス】

●都営大江戸線 勝どき駅A1出口 徒歩1分

●江戸バス [南循環]

勝どき駅バス停 徒歩3分

勝どき駅前バス停 徒歩3分

中央区社会福祉協議会 地域ささえあい課

☎03-3523-9295

✉sasae@shakyo-chuo-city.jp

※お電話でもご相談に応じます。何かありましたら上記連絡先までお問合せください。

## 団体紹介

■地の団体は今月勝どきデイルームでの活動はありません。◆は費用負担有、♥の団体へ参加を希望される方は地域ささえあい課までお問合せください。

### 高齢者関係の活動

◆	からだスマイル倶楽部	椅子ヨガやストレッチ、脳トレなどを通じてフレイル予防と参加者同士の交流を行います。
	ステップアップクラブ	参加者の身体機能の向上を目的に体操や脳トレなどを行います。
	R65月島カフェ	シニア向けのスマホ・パソコン教室や歴史や文化などを通じた参加者同士の交流を行います。
	絵画を楽しむ会	認知症予防や生きがいの創出に向け、鉛筆デッサンや水彩画などを描きます。

### 子ども・子育て関係の活動

◆♥	ReiMo	不登校のお子さんとその親の交流会です。お子さんも参加できます。
◆♥	でこぼこカフェ	お子さんの発達のでこぼこでお困りの親同士の交流会です。お子さんも参加できます。
◆	ピーススマイル学習支援	小学生高学年～大学受験生を対象とした居場所と学習支援を行っています。
◆♥	ままと	親子で楽しめるハンドメイドや茶話会を通じた交流の場です。
	保活座談会	保育に関する情報や子育ての悩みを共有する会です。お子さんも一緒に参加できます。
	ぎんいちふれあい図書館	有志が集まった地域の高齢者が未就学児や親に向けて読み聞かせや一緒にスポーツを行います。
	おやこ未来	不登校、思春期、HSP、グレーゾーンなど、子育てに不安を抱える保護者の交流会です。

### みんなの食堂

◆	勝どき枝豆プロジェクト	自分たちの畑で育てた採れたて野菜を使った手作りご飯を食べながら、おしゃべりや交流を楽しみます。
◆	にこにこ食堂	手作りの美味しいカレーを食べながらおしゃべりや交流を楽しみます。

### 世代を問わない多世代向けの活動(※対象が問われる場合があります)

◆	介護を考える会	介護者同士の交流や情報交換の場です。介護者が抱えている苦労や悩みを共有することもできます。
◆	うつ病、双極性障がい、の安心の会	うつ病や双極性障害の当事者の方、家族のための交流の場です。
◆	行ってみようか認知症カフェ	認知症の方やご家族、認知症に関心のある方が気軽に集まり、交流する場です。
◆	cafeサステナブル	エコや持続可能な暮らしをテーマに、食べたり語り合ったりして参加者どうしで交流します。
◆	おとなりカフェ・ちょこっと相談会	コーヒーやジュースなどを楽しめるカフェと皆様のお困りごとの相談に応じる相談会を開催します。
	読・書・人・倶楽部	好きな本について語り合う多世代交流の場です。新たな本の出会いを楽しみます。
	写真を撮り語り楽しむ会	ご自身が撮ったお気に入りの写真を持ち寄り、写真への想いを語り合います。
◆♥	セルフケア	五感を活用したモノ作りを通し、自分自身をケアする「セルフケア」を行います。
◆♥	しん・呼吸	病気で大切な人を亡くされた経験を語り合い、互いを分かちあう場です。

# 勝どきデイルーム利用予定表(10月分)

日 Sunday	月 Monday	火 Tuesday	水 Wednesday	木 Thursday	金 Friday	土 Saturday
		1 いきいき地域サロン 「絵画を楽しむ会」 13:30~15:30	2	3 cafeサステナブル 10:30~13:00	4 14:00~16:00 スマホささえ隊が 来訪します!!	5 おとなりカフェ・ ちょこっと相談会 13:00~16:00
6	7 通いの場 「からだスマイル倶楽部」 13:30~14:45	8 おとなりカフェ・ ちょこっと相談会 13:00~16:00	9	10	11 ピーススマイル 無料学習支援 17:00~19:45	12
13	14	15 いきいき地域サロン 「絵画を楽しむ会」 13:30~15:30	16 通いの場 「ステップアップクラブ」 10:00~11:30	17 いきいき地域サロン 「読・書・人・倶楽部」 10:00~11:30	18 14:00~16:00 スマホささえ隊が 来訪します!!	19 おとなりカフェ・ ちょこっと相談会 13:00~16:00
20 いきいき地域サロン 「ReiMo」 10:00~12:00 うつ病、双極性障がいの 安心の会(当事者会) 13:00~15:00 うつ病、双極性障がいの 安心の会(家族会) 15:10~16:30	21 保活座談会 10:30~12:00 通いの場 「からだスマイル倶楽部」 13:30~14:45	22 おとなりカフェ・ ちょこっと相談会 13:00~16:00	23 ぎんいちふれあい図書館 10:00~11:30	24 にこにこ食堂 17:00~19:00 (整理券配布16:30~)	25 ピーススマイル 無料学習支援 17:00~19:45	26 いきいき地域サロン 「介護を考える会」 10:00~12:00 勝どき枝豆プロジェクト 16:45~18:00 (整理券配布16:45~)
27 行ってみようか 認知症カフェ 14:00~16:00	28	29	30 通いの場 「ステップアップクラブ」 10:00~11:30	31	高年齢者関係の活動	
					子ども関係の活動	
					どなたでもご参加いただける活動	
					みんなの食堂	