

おとなりNEWS

1月号

**新年明けましておめでとうございます！
本年もよろしくお祈りします。**



**1/13、1/27(火) 13:00～16:00
【おとなりカフェ・ちょこっと相談会】**

今年最初の1/13(火)のカフェでは、普段のメニューに加え、お正月特別メニューとして甘酒もご用意しております☆(数量限定)

また、1/13、27(火)のおとなりカフェ・ちょこっと相談会には、スマホささえ隊が来てくれます(14:00～16:00)。スマホのことでお困りごとがある場合は、ぜひこの機会に勝どきデイルームにお越しください！

本年もみんなで楽しく過ごしましょう♪ご来所お待ちしております。

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

☎03-3523-9295(ささえあい課♥)

03-3206-0560(ボランティアセンター♣)

勝どきデイルームで開催される各サロンは原則として当日参加が可能ですが、♥・♣が付いているサロンについてはそれぞれ事前にささえあい課、ボランティアセンターにご連絡ください。

団体紹介

◇は費用負担有、♥へ参加希望はささえあい課、♣へ参加希望はボランティアセンターまでお問合せください。また、■地の団体は今月の勝どきデイルームでの活動はありません。

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。
◇	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。
	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。
◇♣	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。
◇	あそびばくまのこ	各季節に合わせて親子の記念になる工作や服のつくろいなどをしながら、交流を楽しむ親子サークル。
	かなで	不登校のお子さんとその親の交流の場です。お子さんも参加できます。予約不要、参加費無料です。
◇♣	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。

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(時間別で実施)。詳細は社協HPをご覧ください。
◇	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。
◇	おとなりカフェ・ちょこっと相談会	コーヒー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。
◇♥	セルフケアカフェ	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。
	くるmaisでふらっとカフェ	重度心身障害児者(医療ケアが必要な方も含む)の方とその家族の交流の場です。

勝どきデイルーム利用予定表(1月分)

日 Sunday		月 Monday		火 Tuesday		水 Wednesday		木 Thursday		金 Friday		土 Saturday	
高齢者関係の活動						 最新情報はこちら↑		1 		2		3	
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													
4		5		6		7		8 		9 		10	
いきいき地域サロン 「ままと」 10:00～13:00		通いの場 「からだスマイル倶楽部」 13:30～14:45		いきいき地域サロン 「絵画を楽しむ会」 13:30～15:30		通いの場 「ステップアップクラブ」 10:00～11:30						まちのグリーフカフェ 「しん・呼吸」 10:00～12:00 セルフケアカフェ 13:00～16:00	
11		12		13 		14		15		16		17	
		14:00～16:00 スマホささえ隊が 来訪します!!		おとなりカフェ・ ちょこっと相談会 13:00～16:00				ピーススマイル 学習支援 17:00～19:30		いきいき地域サロン 「でこぼこカフェ」 10:00～12:00			
18		19		20		21		22		23		24	
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 13:00～16:30		通いの場 「からだスマイル倶楽部」 13:30～14:45		いきいき地域サロン 「絵画を楽しむ会」 13:30～15:30		通いの場 「ステップアップクラブ」 10:00～11:30		いきいき地域サロン あそびば くまのこ 10:00～12:00 にこにこ食堂 16:30～19:00		いきいき地域サロン 「かなで」 10:30～12:30		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16:40～)	
25		26 		27		28		29		30		31 	
行ってみようか 認知症カフェ 14:00～16:00		14:00～16:00 スマホささえ隊が 来訪します!!		おとなりカフェ・ ちょこっと相談会 13:00～16:00		ぎんいちふれあい図書館 10:00～11:30 いきいき地域サロン 「R65月島カフェ」 12:30～16:00		ピーススマイル 学習支援 17:00～19:30					