

# おとなり NEWS

## 12月号



クローズアップ

### 勝どきデイルームに新しい仲間が加わりました♪

今回は、『勝どき枝豆プロジェクト(みんなの食堂)』について紹介します!!

『勝どき枝豆プロジェクト(みんなの食堂)』は10月からデイルームにて活動をしています。デイルームから歩いて1分ほどの距離にあるグロースリンクかちどき内にある畑にて、自分たちで野菜を栽培し、その採れたて野菜を使って、美味しいご飯を大人:300円、子ども(12歳以下):無料で提供しています。

次回は1月22日(土)17:00~18:00で開催予定です。食数に限りがありますので、当日は16:45~整理券を配付します。1月はどんなご飯が食べられるのでしょうか?お楽しみに~😊



## 団体紹介

- ◆ は費用負担あり
- ♥ 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

- ① 「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。
- ◆③ 「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。
- ④ 「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。
- ⑤ 「よりみちクラブ」 中央粋なまちトレーニングや各種アクティビティーを通して、地域の高齢者のつながりや健康の増進を図ります。
- ⑪ 「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。

### 子ども関係

- ♥⑦ 不登校親の会「いっばいっばい」 子どもの不登校に悩みを抱える親同士が集う、交流会です。
- ♥⑫ 「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。
- ♥⑬ 「ReiMo」(レイモ) 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。

### どなたでも

- ◆② 「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。
- ⑥ 成年後見制度出張ミニ相談会 成年後見支援センター「すてっぷ中央」の職員(社会福祉士)が成年後見制度に関する個別の相談に応じます。予約不要、参加費無料です。
- ◆♥⑧ 「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。
- ⑨ 「うつ病、双極性障害の安心の会」 うつ病や双極性障害の方の交流会です。当事者だけでなく、うつ病や双極性障害に関心のある方もご参加いただけます。
- ⑩ 「ぬくぬく食堂」 手作りの美味しいご飯を食べながら、おしゃべりや交流を楽しみます。(コロナ禍のため、テイクアウトで実施)
- ⑭ 「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。(コロナ禍のため、テイクアウトで実施)
- ⑮ 「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勞や悩みを共有することもできます。

## 会場 & 問合せ先



中央区勝どき1-5-1 勝どき区民館1階  
 勝どきデイルーム  
 【交通アクセス】  
 ●都営大江戸線 勝どき駅下車 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  
 ☎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。

# 12月勝どきデイルーム利用予定表

日 Sunday	月 Monday	火 Tuesday	水 Wednesday	木 Thursday	金 Friday	土 Saturday	
			1 ① 10:00 ~ 11:30 通いの場 「ステップアップクラブ」	2	3	4 ② 13:00 ~ 16:00 おとなりカフェ・ ちょこっと相談会	
5	6 ③ 13:30 ~ 14:45 通いの場 「からだスマイル倶楽部」	7 ④ 13:30 ~ 15:30 いきいき地域サロン 「絵画を楽しむ会」	8 ⑤ 10:30 ~ 11:30 通いの場 「よりみちクラブ」	9 ⑥ 13:30 ~ 16:30 成年後見制度 出張ミニ相談会	10 ⑦ 10:00 ~ 12:00 不登校親の会 いっぽいっぽ	11 ⑧ 13:00 ~ 16:00 セルフケア・カフェ	
12 ⑨ 13:00 ~ 15:00 うつ病、双極性障害の 安心の会	13 ⑩ 17:00 ~ 19:00 ぬくぬく食堂	14 ② 13:00 ~ 16:00 おとなりカフェ・ ちょこっと相談会	15 ① 10:00 ~ 11:30 通いの場 「ステップアップクラブ」	16 ⑪ 12:30 ~ 16:00 いきいき地域サロン 「R65月島カフェ」	17 ⑫ 10:00 ~ 13:00 いきいき地域サロン 「でこぼこカフェ」	18 ② 13:00 ~ 16:00 おとなりカフェ・ ちょこっと相談会	
19 ⑬ 10:00 ~ 12:00 いきいき地域サロン 「ReiMo(レイモ)」	20 ③ 13:30 ~ 14:45 通いの場 「からだスマイル倶楽部」	21 ④ 13:30 ~ 15:30 いきいき地域サロン 「絵画を楽しむ会」	22 ⑤ 10:30 ~ 11:30 通いの場 「よりみちクラブ」	23 ⑭ 17:00 ~ 19:00 にこにこ食堂	24	25 ⑮ 10:00 ~ 14:00 いきいき地域サロン 「介護を考える会」	
26 ⑬ 10:00 ~ 12:00 いきいき地域サロン 「ReiMo(レイモ)」	27	28 ② 13:00 ~ 16:00 おとなりカフェ・ ちょこっと相談会	休館				