

# おとなり NEWS

## 8月号

おとなりカフェ・ちょこっと相談会に遊びに来ませんか？

おとなり  
カフェ

おいしいコーヒーや無添加ジュースを片手に参加者同士でおしゃべりを楽しんだり、おひとりゆっくりした時間を過ごしていただけます。お子様連れでも楽しめるようにおもちゃや遊べるスペースをご用意しております。(飲み物は100円・おかわり自由!)

7月から夏季限定メニューのかき氷が解禁しました!  
是非デイルームへ涼みにいらしてください~◎

ちょこっと  
相談会

地域福祉コーディネーター(社会福祉協議会職員)が相談に応じ、一緒に解決方法を考えます。(予約不要・相談料無料!)

相談例:・高齢の親や引きこもりの子について相談したい  
・誰かに話を聞いて欲しい。  
・スマホの使い方がわからないので教えてほしい。  
・気になることの相談先がわからない

※おとなりカフェ・ちょこっと相談会は同時開催しています。日時は裏面の利用予定表をご覧ください。

## 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。

## 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**

**高 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。

**高 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。

**高 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。

**高 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。

**みんなの食堂**

**子ども関係**

**子 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。

**食 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。

**子 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。

**子 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。

## どなたでも

**多 うつ病、双極性障がいのある安心の会**  
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、関心のある方もご参加いただけます。

**多 commu-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て交流します。

**多 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。

**多 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。

**多 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。

**多 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。

# 勝どきデイルーム利用予定表(8月分)

日 Sunday	月 Monday	火 Tuesday	水 Wednesday	木 Thursday	金 Friday	土 Saturday
		1	2	3	4	5
		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	commu-cafe サステナブル 11:00~13:00	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
6	7	8	9	10	11	12
いきいき地域サロン 「ままと」 10:00~13:30		おとなりカフェ・ ちょこっと相談会 13:00~16:00				セルフケア・カフェ 13:00~16:00
13	14	15	16	17	18	19
	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 「R65月島カフェ」 12:30~16:00		写真を撮り語り楽しむ会 10:00~12:00 おとなりカフェ・ ちょこっと相談会 13:00~16:00
20	21	22	23	24	25	26
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 13:00~15:00	保活座談会 10:00~11:30 通いの場 「からだスマイル倶楽部」 13:30~14:45	おとなりカフェ・ ちょこっと相談会 13:00~16:00			14:00~16:00 スマホささえ隊が 来訪します!!	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 17:00~17:30 (整理券配布16:45~)
27	28	29	30	31	高齢者関係の活動 子ども関係の活動 みんなの食堂 どなたでもご参加いただける活動	
いきいき地域サロン 「ReiMo」 10:00~12:00 行ってみようか 認知症カフェ 14:00~16:00						