

# おとなり NEWS

## 11月号



Café サステナブルの活動を紹介します😊!

cafe サステナブルは**毎月第1木曜日**の  
**11:00~13:00**で活動しています。  
 自分が行っているエコ活動をシェア(共有)したり、  
 エコ食材を試食したりして、  
 参加者どうして交流を楽しんでいます。  
 エコ=環境問題と思われがちですが、  
 この場では節約方法や生活の知恵  
 などもみんなでシェアしているんですよ!  
 7月から始まった活動ですが、  
 現在、老若男女多くの方が参加する  
 人気カフェとなっています!!  
**11/2(木)**の開催です。お見逃しなく。  
 ※参加費 100円(別途飲料代がかかる場合あり)



## 会場 & 問合せ先



**勝どきダイルーム**  
 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

◆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** 高齢者関係の活動 **子** 子ども・子育て関係の活動 **食** みんなの食堂

**多** 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)

#### 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 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 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 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。

#### 子 不登校親の会いっばいっば◆♥

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。

#### 子 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。

#### 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。

#### 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 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。

#### 子 ピーススマイル無料学習支援◆

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。

#### 食 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。

#### 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。

#### 多 おとなりカフェ・ちよこっと相談会◆

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。

#### 多 うつ病、双極性障がい安心の会

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。

#### 多 くるまいでふらっとカフェ

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。

#### 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 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。新たな本との出会いを楽しみます。

#### 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。

#### 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労や悩みを共有することもできます。

# 勝どきデイルーム利用予定表(11月分)

日 Sunday	月 Monday	火 Tuesday	水 Wednesday	木 Thursday	金 Friday	土 Saturday
			1 通いの場 「ステップアップクラブ」 10:00~11:30	2 cafeサステナブル 11:00~13:00	3 14:00~16:00 スマホささえ隊が 来訪します!!	4 おとなりカフェ・ ちょこっと相談会 13:00~16:00
5	6 通いの場 「からだスマイル倶楽部」 13:30~14:45	7 いきいき地域サロン 「絵画を楽しむ会」 13:30~15:30	8	9 不登校親の会 いっぼいっぼ 10:00~12:00	10 ピーススマイル 無料学習支援 17:00~19:45	11 セルフケア・カフェ 13:00~16:00
12 いきいき地域サロン 「ままと」 10:00~12:00 くるまイスで ふらっとカフェ 13:00~16:00	13 保活座談会 10:00~12:00	14 おとなりカフェ・ ちょこっと相談会 13:00~16:00	15 通いの場 「ステップアップクラブ」 10:00~11:30	16 いきいき地域サロン 「読・書・人倶楽部」 10:00~11:30 いきいき地域サロン 「R65月島カフェ」 12:30~16:00	17 いきいき地域サロン 「でこぼこカフェ」 10:00~13:00 14:00~16:00 スマホささえ隊が 来訪します!!	18 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
19 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	20 通いの場 「からだスマイル倶楽部」 13:30~14:45	21 いきいき地域サロン 「絵画を楽しむ会」 13:30~15:30	22 ぎんいち ふれあい図書館 10:00~11:30	23 にこにこ食堂 17:00~19:00 (整理券配布16:30~)	24 ピーススマイル 無料学習支援 17:00~19:45	25 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 17:00~18:00 (整理券配布16:45~)
26 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	27	28 おとなりカフェ・ ちょこっと相談会 13:00~16:00	29	30	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	