

地域活動支援センター セサミ
ニュースレター-2023年8月号
ひらけゴマ!

とおいけしき

どんなにひどい げんじつも
とあくからみると
とおいけしきだ

てん
てんと
ちらぼる
いのちも みえる
とおいけしきだ

てん
てんと
シミに
しかみえない
とおいけしきだ

人生処方詩集

まど・みちお

株式会社 平凡社

〒152-0001

目黒区中央町2-32-5 スマイルフラザ中央町3階

<相談電話> 03-3711-4031

受付時間 火~土 13:00~17:30 (2021.4.1.~)

ホームページ URL <https://www.mikinokai.jp>

【台風などによるセサミの閉所について】

- ◎前日の時点で台風や大雨、大雪、暴風などが来ることが分かっている時や、当日目黒区に警報が発令された時、セサミは閉所する場合があります。
 - ◎来所される前にセサミに電話をして、開所しているかどうかご確認ください。誰も出ない場合、セサミは閉所となります。
 - ◎また、当日の朝10時の時点で目黒区に特別警報が発令されている場合、セサミは閉所となります。
- ・10:30～13:00は、事務電話へ 03-5794-4101
 - ・13:00～17:30は、相談電話へ 03-3711-4031
- ※ご不明な点がございましたら、職員までお問合せください。

【ピアカンの宮澤さんの話を聞く会】 7月29日(土)13:30～15:30

毎月ピア・カウンセリングで来て頂いている、ピア・カウンセラーの宮澤さんにこれまでの体験談や、当事者としてどんな思いで活動をしているのかを聞いたり、質問したりしてお話を伺う時間を持ちます。

宮澤さんのお話をきっかけに、ピア活動への理解を深め、今後の生活や活動に活かしていただければと思います。

たくさんの方のご参加をお待ちしています！



※参加希望者は、7月28日(金)までにセサミへ予約が必要になります。

プログラム中も、パソコンルームや廊下のベンチなどは通常通りご利用頂けます。

※当日、相談電話は16:00～17:30までとさせていただきます。

(13:00～16:00はお休みです)



【プログラムのお知らせ】

※8月は各プログラムの時間内に、上半期の振り返りを行います。

[セサミ避難訓練]

7月～8月のどこかで、セサミのみの避難訓練を行います。事前にいつやるかのお知らせはせず、当日の本番直前にお伝えします。

その場にいる方は基本全員参加です。

災害が起きた時の避難ルートを確認し、セサミを安心して利用して頂くための大切な訓練となりますので、みなさんご一緒によろしくお願ひします。



※避難訓練を実施する時は、一時的に相談電話を止めさせていただきます。みなさんのご理解・ご協力をお願いします。



[さんぽの会] 8月9日(水)14:00～16:00 『Wiiでスポーツ』

前回は熱中症アラートが発令されたため、さんぽには行かず、セサミ内にてWiiでスポーツゲームを行いました。8月も猛暑で熱中症の危険が高いと予想されるため、セサミ内でWiiと上半期の振り返りをします。

[みんなでミーティング] 8月16日(水)14:30～16:00

前回は、今後開催予定の昼食会や音楽を聴く新しいプログラムについて話し合いました。今回は、自主プログラムのカラオケの立ち上げの進捗状況についての報告もある予定ですので、みなさんふるってご参加ください。

[創作クラブ] 8月18日(金)15:30～17:00 『切り絵』

予定していた第2金曜は祝日のため、第3金曜の18日に実施します。

[みんなで体育] 8月26日(土)13:30～15:30 『Wiiでスポーツ』

場所：セサミオープンスペース

持ち物：飲み物、タオルなど ※動きやすい靴でご参加を！



・「セサミ名画座」上映に関連致しまして、上映中はオープン・スペースが鑑賞に特化した環境になりますが、音量の大きさなど、自主プログラム中にその他ご不明な事やお気づきの点が御座いましたら、お声をおかけください。ご不便をおかけいたしますが、ご理解とご協力を頂ければ幸いです。

・コロナ禍に伴い、東京都内での新型コロナウイルス感染者が増加した際、その影響などにより、開催が延期または中止となる場合が御座います。皆様にはご迷惑をお掛け致しますが、なにとぞ感染対策にご理解とご協力をお願い申し上げます。

(天候や交通、等のアクシデントなどにより、開催出来なかった場合は、よく月に延期となりますので、ご了承下さい。)

第200回ピア講座について

今回は『こころの元気+』2021年6月号『自分のことを他人につたえてみたら・・・』の残りの分の読み合わせを行いました。

7名の方が参加。みなさんのお話の中から抜粋し報告します。

読んでの考え、感想…

- ・自分のことを人に伝えるのは、やっぱり難しい。
- ・最初は自分の病気を受け入れられず、つらい経験が多かった。
- ・悩んでいるときや迷ったときは、先生や専門職を頼ることも必要。
- ・過去の経験が今に活かしている。無理をしないことも大切。
- ・セルフコントロールをして、ポジティブにとらえられると良い。
- ・自分にできること、できないことを分けて考え、頭の中を整理する。

次回のピア講座は、8月12日(土)15:00～16:30

次回は、こころの元気+2023年5月号のべてる家の当事者研究の「幸せになる研究」の読み合わせを行います。『こころの元気+』の最新号はオープンスペースのラックに、バックナンバーはセサミ文庫の棚にあるので、ぜひご覧下さい。

家族の集い 8月19日(土) 10:00~12:00

地域活動支援センターセサミは、心の病を持つ方々の家族がつどい、体験や知恵・情報の交換をしながら、家族同士が支え合う会を毎月開催しています。8月の家族のつどいは、地域にある社会資源を知る機会を兼ねて、セサミの向かい側にある建物の「目黒中央の家」のカフェテラスをお借りして開催する予定です。

※ご家族の方であれば、区内・区外問わず参加できます。ぜひ、ご参加ください。

集合：10時にセサミ（皆さんがお揃いになってから移動する予定。）

参加費：100円 内容：近況報告（最近あったこと、なんでも）

予約は不要ですが、10分以上遅れる場合はセサミにご連絡ください。

当日、食事はできませんが、飲み物をご自由にお持ちください。

100円でコーヒーが飲めます。建物内に自動販売機もありますので、そちらで購入することもできます。

また、マスクの着用もお願い致します。

《熱中症に気をつけましょう！》

例年、梅雨明けとともに最高気温が高くなる7月から8月になると、熱中症患者が増加してきます。

熱中症とは、温度や湿度が高い中で体内の水分や塩分のバランスが崩れ体温の調節機能が働かなくなり、体温の上昇、めまい、体のだるさ、ひどい時には、けいれんや意識の異常など、さまざまな障害を起こす症状で、屋外にいるときだけでなく、家の中でじっとしている場合でも熱中症になる場合があります。

特に、子どもや高齢者などは、気温の変化による体温調節能力の関係上、熱中症になりやすい傾向にあります。

熱中症は予防することが一番大切です。みなさんも次のポイントに気をつけ、快適で健康的な夏を過ごしましょう！

熱中症に注意



屋外での熱中症予防

Yahoo!ニュース
オリジナル



日傘や帽子を着用し
涼しい服装で



日陰の利用、
こまめな休憩



天気の良い日は
日中の外出を控える



汗をかいた時には
塩分を補給

出典：厚生労働省、環境省

利用者さんからのページ



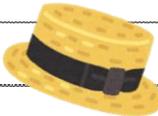
「ゆめ108わものがたり」⁵⁵小沢のてっちゃん

- こうこうきゅうがくちゅうに、どうようぜんしゅうのレコードをかって、いっしょにうたったりしておぼえた。いまごろDカフェのハモニカで、やくだっている。
- Tシャツをつくってみたいなおもい、ちゃいろのぬのでぬってみた。でもなんかフィットせず、うまくいかないのであきらめた。
- がっこうのひょうかは、4・3・5、4・4・4としょうがく、ちゅうがくは、そうたいひょうかだったけど、こうこうは2・2・3、1・1・1→2・2・2でそつぎょう。とてもだいがくしんがくなんてできない。
- おでんがたべたいとおもうこともある。こんどぐをかってきて、うちでにしてみようか？
- ぞうきんこそきれいにしないといけないって、テレビでどなたかがいっていた。なるほど。
- あさ6じきしょう、よる8じしょうとうのじかんわりがまもれない。



2023年 8月 セサミ予定表

相談電話 03-3711-4031

日	月	火	水	木	金	土
プログラム		1 パソコン教室★ 14:00~15:30	2 	3	4 麻雀教室 14:00~16:00	5 名画座 14:00~16:30 「あぶない刑事」と 「アボンリーへの道」 2作上映します
相談						
ボランティア						
6	7	8 パソコン教室★ 14:00~15:30	9 さんぽの会 「Wiiでスポーツ」 外出を控え、セサミ内 でWiiスポーツをします。	10 	11 山の日	12 ピア講座 15:00~16:30
相談						
ボランティア						
13	14	15 パソコン教室★ 14:00~15:30	16 みんなでミーティング 14:30~16:00	17	18 創作クラブ 15:30~17:00 「切り絵」	19 <div style="border: 1px dashed red; padding: 2px; text-align: center;"> 家族のつどい 10:00~12:00 @中央の家 </div>
相談						
ボランティア						
20	21	22 パソコン教室★ 14:00~15:30	23 	24 <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 5px;"> 注意！ エレベーター点検 8/24(木) 14:30~16:30は エレベーターが使い ません！ </div>	25 ニュースレター発送・配布 14:00~15:30	26 みんなで体育 13:30~15:30 「wiiでスポーツ」 ピア・カウンセリング★ 13:00~17:00
相談						
ボランティア						
27	28	29 パソコン教室★ 14:00~15:30 	30	31 	★印のプログラムは予約が必要なので、事前にセサミまで連絡して下さい。相談電話が通じない時は事務電話にご連絡下さい。03-5794-4101 ※パソコン教室は、当日先生がお休みとなる場合があります。その場合は、各自の自主的な活動となります。 ※ピア講座でオープンスペースを利用する場合はオープンスペース・廊下ベンチの利用はできません。(見学可) ※セサミ利用後は、各自で使用した机や椅子の除菌をして下さい。プログラム前後は、除菌タイムを持ちますのでご理解、ご協力をお願いします。	
相談						
ボランティア						
<電話相談> 火~土 13:00~17:30				<面接相談> 火~土 13:00~17:30		