

地域活動支援センター セサミ  
ニューズレター2024年1月号  
ひらけゴマ!

あめく

ねむれない夜が

はじまった

心がつれる

前ぶれです

ねむれない夜が

はじまった

日傘を買って

あたまにかざし

日の射すほつに

あるさまじゅう



じぶんのための子守歌

工藤 直子

PHP研究所

〒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>

# 【セサミからのお知らせ】

**【冬季閉所について】 12月29日(金)～1月4日(木)**

年末年始、上記期間は閉所となり、相談電話もお休みとなります。みなさん良いお年をお過ごしください。



**【セサミ利用のアンケートについて】 締め切り 1月27日(土)**

例年行っているアンケートを配布中です。みなさんのご意見を今後活かすため、ご協力をお願いいたします。

記入後はセサミ内の回収ボックスに投函をお願いします。郵送された方は、返信用の封筒もご利用ください。



**【セサミ防災訓練】**

1月～2月のどこかで実施します。事前にいつ行うかの告知はせず、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。災害時の避難ルートをみなさんと確認する予定です。

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りしくお願いします。



**【ピアカウンセリングについて】 第2(木)・第4(土) 13:00～17:00**

毎月1回第4土曜日に、ピアカウンセラーの宮澤さんに実施していただいているピアカウンセリングですが、1月からは月2回実施していただけることになりました。

基本、第2木曜日と第4土曜日の13時から17時になります。

事前予約が必要となりますが、当日でも空きがあれば、お1人30分程度お話を伺えます。

セサミのメンバーさんと同じ、当事者としての目線や立場で、みなさんの思いやお気持ちを聞いていただけます。

セサミに登録していない方でもご利用いただけますので、お問い合わせの上ぜひご利用ください。



## 2024年1月に異動となる職員のご挨拶

2019年1月より、セサミで勤務させて頂きました佐藤俊司です。  
この4年間、本当にありがとうございました。

至らないことばかりでしたが、みなさんに大変お世話になりました。  
来年1月からは、セサミと同じ建物スマイルプラザ4階のブレス  
学芸大学でお仕事をさせていただくことになっていますが、時々  
顔を出させてください。

そして、その時には、また「しゅんさーん」と声をかけて下さると  
うれしいです。

上の階から、メンバーのみなさんがご自身の納得のいく幸せな  
生活を送れますように、心から祈っております。

佐藤 俊司



## セサミギャラリー展 お疲れ様でした!



おつかれ  
さまです



< 作品返却について > 12月6日(水)~1月27日(土)

今年もみなさんのおかげで、セサミギャラリー展を無事に終えることが  
できました。作品を出品して下さったみなさん、本当にありがとう  
ございました。出品された方も、ご覧になった方も、楽しむことができ  
たと思います。

ギャラリー展は来年度も開催予定ですので、今回出品されなかった  
方もぜひご参加ください。みなさんの新たな力作をお待ちしています。  
作品は上記期間に返却しているので、出品された方は期日までの  
受け取りをお願いします。

# 【プログラムのお知らせ】

※すべてのプログラムへのご参加は、セサミ登録者や体験利用の方が対象となります。

**[大掃除] 12月28日(木)13:30~16:00**



一年に一度の大切な行事です。新しい年を気持ちよく迎えられるよう、みなさんのご参加・ご協力をお待ちしています。

※オープンスペース等は終日ご利用いただけますが、相談(面接・電話)は、13時~16時半の間お休みとなります。

ご理解・ご協力お願いいたします。



**[麻雀教室] 1月5日(金)・1月17(水) 14:00~16:00**

1月は2回行う予定になっています。曜日がことなるため、お間違えないようお願いいたします。ボランティアの先生もおりますので初心者の方も大歓迎です。ご参加をお待ちしています。



**[五本木東ふれんずガーデン(園芸活動)]**

**1月10日(水)・1月25日(木) 13:30~14:30**

場所:五本木東児童遊園(セサミ集合時間13:30/出発時間13:40)

※汚れてもいい服装や靴でお越しください。

11月に植えた苗の水やりや落ち葉拾いなどを行います。

ご興味のある方は、ぜひご参加ください!

当日は、セサミに一旦集まってから、現地に向かいます。



**[みんなで体育] 1月19日(金)13:00~15:00 『卓球』**

場所:碑文谷体育館 (集合時間13:00/出発時間13:15)

持ち物:体育館用シューズ、飲み物、タオル、着替えなど

どなたでも気軽に運動できます。みなさんのご参加お待ちしております。

※靴底が白、または飴色の室内シューズをご用意ください。

持っていない場合は、セサミでお貸しします。

※現地集合の方は、事前に職員へお知らせください。





**【創作クラブ】 1月27日(土)13:30~15:00**

新年1回目は、書初めをやりようと思います。

今年の抱負などをそれぞれ書きましょう！

※セサミでエプロンの貸し出しは行いますが、汚れてもいい服装でお越しください。

書き初め

## 第205回ピア講座について

今回は『こころの元気+』の『いい感じの自分で暮らすコツ(2023年4月号)/企業の人とのやりとりの中で(2023年6月号)』の読み合わせを行いました。6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。

○『いい感じで暮らすコツ』を読んでの考え、感想…

- ・ひどく疲れる前に休む、そのサインを知ることが大事。
- ・ときには、ご褒美も必要。
- ・ネットを使い、リラックス方法を勉強する。
- ・何もしない日や日課を作る。



○『企業の人とのやりとりの中で』を読んでの考え、感想…

- ・コロナ禍で人の集まり方が変わってきて、昔と同じコミュニケーションだけだと難しい。
- ・自分のセルフコントロールができることが大事。
- ・いろんな障害の違いや年齢による感覚の違いもあるので、ケースバイケースで対応してもらえると良い。

**次回のピア講座は、1月13日(土)15:00~16:30**

次回は、メンバーさんからの提案で、自分自身に対する気持ち(感情)を用紙に沿って書き出していただき、それをもとに話し合を行います。



# 自主プログラム活動 からのお知らせ

・セサミ名画座・お正月・シーズン特別編成

映画『マザー・テレサ』日本語吹き替え版・後編(第二部)

**2024年1月6日(土) 14時~16時**

1月のセサミ名画座は、お正月・シーズンの特別編成で内容を変更して開催いたします。貧困や病に苦しむ人々の救済に生涯をささげた修道女、マザー・テレサの半生を描いた伝記映画(後編・第二部)を鑑賞します。一年でとても幸せで穏やかな季節であるこの時期に、ぜひ1月のお正月・シーズンは、みんなで幸せいっぱいの穏やかな午後の一時を過ごして頂ければと思います。

製作年：2003年

上映時間：約1時間半

ジャンル：伝記

監督：ファブリツィオ・コスタ

キャスト：オリヴィア・ハッサー、ミヒャエル・メンドル、エミリー・ハミルトン、セバスチャーノ・ソマ etc



休憩を10分程度はさみつつ、鑑賞する予定です。参加費は無料です。元気になる心が温まる、安らぐそんな時間にして行ければと思っております。

(機材準備などで遅れた場合を見越して16:00までとしておりますが、15:30前後で終了となります。)

(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。)



セサミ名画座運営委員会

# 利用者さんからのページ

## 「十三歳の私」 OK 生

Bの面おもてとしか言えない、

瞳の光、すがた、かたち。

通学の京王線の電車の

大きな窓にうつった水仙の花。

手にした薔薇のつぼみ。

A面エーメン。

## 「ゆめ108わものがたり」 60 小沢のてっちゃん



○ゆきふりのよくじつ、父のはたらいたひたちまでじてんしゃでいってみようときぎだしたが、ごんのすげさかではやくもアップアップいいはじめて、うえのえきまでこいで、ちゅうりんじょうにとめて、でんしゃにのってしまった。

みとえきでワラなっとうをかい、とつきゅうにのりかえて、ひたちえきへ。おさしみていしよくをいただき、プラネタリウムでけんがく。やどへはいり、1ぱくしてそうちょうの、のぼりとつきゅうにのってうえのえきまでかえた。

スタンドそばをたべて、じてんしゃにのり、しらないみちをかえた。プラネタリウムのおもいでに、ほんやで『ほしのおうじさま』をかった。おもいとはうらはらに、たいりよくがなかった。


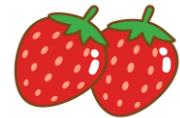


がいしゆつもとときどきしておかないと、こんなとっぴなこうどうにできるものなんだね。

まアぶじでよかった。



2024年 1月 セサミ予定表

相談電話 03-3711-4031

日	月	火	水	木	金	土	
1	2	3	4	5	6		
プログラム				麻雀教室 14:00~16:00	名画座 「マザー・テレサ」 14:00~16:00		
相談	12/29(金)~1/4(木)まで冬休み						
ボランティア							
7	8	9	10	11	12	13	
プログラム	大人の日	パソコン教室★ 14:00~15:30	五本木東 ふれんずガーデン 「花の水やり等」 13:30~14:30 13:30セサミ集合 13:40出発	ピア・カウンセリング★ 13:00~17:00		ピア講座 15:00~16:30	
相談							
ボランティア							
14	15	16	17	18	19	20	
プログラム		パソコン教室★ 14:00~15:30	お試し 麻雀教室 14:00~16:00		みんなで体育 13:00~15:00 「卓球」 碑文谷体育館に行きます 13:00セサミ集合 13:15出発 15:00解散 *体育館履き、飲み物 などご持参ください。	家族のつどい 10:00~12:00 みんなでミーティング 14:00~16:00	
相談							
ボランティア							
21	22	23	24	25	26	27	
プログラム		パソコン教室★ 14:00~15:30	 ニュースレター発送・配布 14:00~15:30	五本木東 ふれんずガーデン 「花の水やり等」 13:30~14:30 13:30セサミ集合 13:40出発	1/27(土) セサミ利用者 アンケート締切日  注意! エレベーター点検 1/25(木) 14:30~16:30は エレベーターが使えません!	創作クラブ 「書初め」 13:30~15:00  ピア・カウンセリング★ 13:00~17:00	
相談							
ボランティア							
28	29	30	31	※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) ★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でご連絡下さい。 03-5794-4101 ※プログラム前後は、除菌タイムを持ちますのでご理解、ご協力お願いします。			
プログラム	パソコン教室★ 14:00~15:30	お試し みんなで音楽 14:00~15:30					
相談							
ボランティア							
〈電話相談〉				〈面接相談〉			
火~土 13:00~17:30				火~土 13:00~17:30			