

# ぷらす★かわせみ

令和5年



住所: 相模原市緑区橋本6-36-1-2FA  
 電話: 042-703-5556(相談専用)  
 フリースペース開所日時: 月・火・水・木・金・第一土  
 開所時間: 11:30~16:30 (月:10:00~)  
<https://www.kawasemikai.org/>

## 【ぷらす★かわせみを利用する際のお願い】

- ・37度以上の発熱や咳等の風邪症状がある場合、利用をお控えください。
  - ・来所時の消毒及びセンター内のマスク着用にご協力をお願いします。
  - ・急遽プログラムが変更または中止になる場合がありますので、ホームページまたは電話で事前にご確認くださいませよう、お願いいたします。
- ※ ご理解・ご協力のほど、よろしくお願いたします。



日	月	火	水	木	金	土
			1日 フラワー アレンジメント 【8名】 *要予約	2日 ぷらすde 歌おう *要予約 	3日 休 (文化の日)	4日 高次脳FS ----- かわせみ 広場 *フリースペースは 12:30~開所します。
5日 休	6日 みんなde ゲーム *要予約 	7日 編み物 【6名】 *要予約 	8日 たっきーの 何でも相談 【3名】 *要予約 ★職員会議	9日 風船パレー *要予約 	10日 手話 *要予約 	11日 休
12日 休	13日 折り紙 【5名】 *要予約 	14日 ぬり絵 *要予約 	15日 PC個人 レッスン 【2名】 *要予約	16日 卓球クラブ かわせみ 【2部制/各8名】 *要予約 	17日 *ふあみーゆ☆ぷら すイベントのため、フ リースペースはお休 みさせていただきます。	18日 休
19日 休	20日 ハンドベル 	21日 習字 【8名】 *要予約 	22日 PC個人 レッスン 【2名】 *要予約 ★職員会議	23日 休 (勤労感謝の日)	24日	25日 休
26日 休	27日 みんなde朝活 *要予約 ----- 音楽タイム シング・ダンス・リズム *要予約 	28日 Let'sおでかけ 朝からカラオケ 【6名】 *要予約	29日	30日 絵を描こう 【6名】 *要予約		

## フラワーアレンジメント

11月1日(水) 13:30~14:30

先着:8名(要予約)

参加費:550円

持ち物:持ち帰り用の袋

※申込み期限:10月25日(水)



## ぷらすde歌おう

オープン  
プログラム

11月2日(木) 13:30~14:30

(要予約)

講師:関田 茂子さん

みんなで楽しく、

大きな声を出して歌っています♪



## 高次脳機能障害の方と その家族のためのフリースペース

オープン  
プログラム

11月4日(土) 10:00~12:00

対象:高次脳機能障害の方とご家族

神奈川リハビリテーション病院

高次脳機能障害相談支援コーディネーター

佐藤 健太氏

## かわせみ広場

オープン  
プログラム

11月4日(土) 13:30~15:30

対象:心の病を家族にもつ方

ご家族のための集いです。

近況を報告し、情報交換します。

## みんなdeゲーム

オープン  
プログラム

11月6日(火) 13:30~14:30

(要予約)

簡単なカードゲームで

みんなで楽しみましょう。

## 編み物

11月7日(火) 13:30~14:30

対象:ある程度一人で編める方

先着:6名(要予約)

持ち物:毛糸・必要な道具

ボランティアの方が来てくれます。



## たっきーの何でも相談



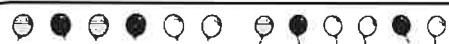
11月8日(水)

①13:30~②14:10~③14:50~

先着:各回1名(要予約)

ベテランワーカーの『たっきーさん』がお話をじっくり聞いてくれます。どんなご相談でも大丈夫です。

## 風船バレー



11月9日(木) 13:30~14:30

(要予約)

やわらかくて大きな風船で、

椅子に座って何回続くかチャレンジ!



## 手話

地域オープン  
プログラム

11月10日(金) 13:30~14:30

(要予約)

ボランティア講師:手話サークル水の輪会

初心者でも大丈夫です。手話を勉強してみませんか。

## 折り紙

11月13日(月) 14:00~15:00

先着:5名(要予約)

1人1人丁寧に折り方を教えてもらうことができます。



※地域オープンプログラム:原則、相模原市内在住・在勤の方、どなたでも参加できます。

※オープンプログラム:原則、相模原市内在住・在勤でぷらすかわせみに登録していない精神障害者等・ご家族の方が参加できます。

## ぬり絵

11月14日(火) 13:30~14:30

(要予約)

好きな下絵を選んで自由に  
塗ることが出来ます。



## 卓球クラブ かわせみ

11月16日(木)

①13:30~14:30 ②14:30~15:30

\*2部制で行います。

各回8名(要予約/各日1人1回)  
みんなで楽しく行っています。  
上履きやスニーカーを  
ご持参いただくと安全です。



## ハンドベル

11月20日(月)

①13:30~14:00 自由参加(予約不要)  
②14:00~14:30 発表に参加したい方(要申込)

講師:音楽療法士 原 友美さん

きれいな音色を楽しみませんか。  
初心者でもすぐに出来るようになります。



## みんなde朝活

11月27日(月)  
10:30~11:30

\*要予約(最小施行人数2名)

ラジオ体操のあとゲームやおしゃべりを楽しんでいま  
す。天気が良ければお散歩も気持ち良いですね。



## Let'sおでかけ

朝からカラオケ!

11月28日(火) 10:00~12:00

先着:6名(要予約)

ぷらすかわせみに9時45分に集合。  
ドリンク代のみ各自負担(税込420円~)

## パソコン個人レッスン

11月15日(水)・11月22日(水)

①13:30~14:30 ②14:30~15:30

先着:各回1名(要予約/各月1人1回)

持ち物:筆記用具、ノート

ボランティア:橋本男性ボランティアグループ  
やってみよう会

※申込み期限:11月9日(木)

子どもも大人も楽しもう

## ふあみーゆ☆ぷらす

オープン  
プログラム

(事前申込制ですが当日参加も可能)

11月17日(金) 11:00~15:30

対象:精神障がいやこころの不調を抱えた  
妊娠中・子育て中の親とそのこども

年に一度のイベント!レジンでキーホルダー  
作り、保健師さんの相談コーナーなど。

## 習字

11月21日(火) 13:30~14:30

先着:10名(要予約)

講師:土屋 耕葉さん

ゆったり季節の言葉を書きませんか。  
気持ちが落ち着きます。



## 音楽タイム

シング・ダンス・リズム!

11月27日(月) 13:30~14:30

(要予約)

講師:音楽療法士 原 友美さん

みんなで楽しく、  
リズムに合わせて歌って踊ろう!



## 絵を描こう!

パピエ・コレでつくるあったかい部屋の絵

11月30日(木) 13:30~

先着6名(要予約)

色鉛筆で描いた絵に、新聞紙、色紙、  
和紙などを貼ってつくります。

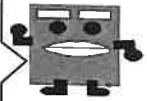
















2023年  
11月

## かわせみカフェ営業日のお知らせ

今月もかわせみCaféをお願いします。

11月だよ。東の空に  
あったオリオン座が西  
寄りになった。もうすぐ  
冬！



日	月	火	水	木	金	土		
			1	2	3	4		
			かわせみCafé 11:30~15:00 ・白身魚の野菜あんかけ   		文化の日			
5	6	7	かわせみCafé 11:30~15:00 ・鶏肉のさっぱり煮   	8	9	かわせみCafé 11:30~15:00 ・きのこ豚肉のソテー   	10	11
12	13	14	かわせみCafé 11:30~15:00 ・レンコンつくねの照り焼き   	15	16	17	18	
19	20	21	かわせみCafé 11:30~15:00 ・さばのカレームニエル   	22	23	24	25	
				勤労感謝の日	かわせみCafé 11:30~13:30 ・味噌カツ   			
26	27	28	かわせみCafé 11:30~15:00 ・豚肉のマーマレード煮   	29	30			

### ～カフェのお知らせ～

現在、1テーブル6席で実施しておりますが、来店数が多い場合はお待ちいただくことがあります。予め、ご予約して頂ける事をお勧めいたします。また、お食事をする席ではマスク着用にご協力お願いできればと思います。コロナ関係につきましては、状況により、お客様にお願いすることがあると思いますが、よろしくお願い致します。

### カフェ値段とケーキ種類

- ランチ・・・600円(税込) ●ケーキ・・・300円(税込) ●ドリンク・・・200円(税込)
- お弁当(テイクアウト及び配達)600円(税込)
- 水曜限定ランチセット1000円(税込)ドリンクとケーキがセットになったお得なセット

- ・1日(水)ブルーベリークランブルケーキ
  - ・8日(水)りんごの夢
  - ・15日(水)台湾ミルクカステラ
  - ・25日(水)チョコレートケーキ
  - ・29日(水)サツマイモのプリンケーキ
- ※ケーキは変更になる場合がございます。

～ 予約先：橋本かわせみの家 TEL042-703-4480 (10時から17時) ～  
※仕入れの状況により、予告なく献立が変更になる事があります  
※ケーキも状況により変更がございます。

マークについて

-  カフェがある日
-  カレーランチの日
-   選べるランチの日