

「ほっとカフェ中川」は中川地域ケアプラザで活動中！

11月のほっとカフェ営業日

8日（第2金曜日）と25日（第4月曜日）

只今 カフェスタッフ仲間を募集中！

お気軽にお問い合わせください。



折り紙をご一緒に楽しみませんか？

折り紙は楽しみながら脳トレができます。この日はバラの花を作成、テーブルには色とりどりの花が咲きました。



参加された皆さんにお話を聞きました。

NさんとIさん

お友達と二人で毎月参加するのを楽しみにしています。

時々折り順を間違えてしまいわからなくなることも、でも何度も練習すれば大丈夫。

Kさんから

習った折り紙を帰ってから、その日にまた復習するのも楽しみです。覚えているつもりが出来ないと、就寝時間も忘れて熱中してしまいます。

皆さん出来上がった時の達成感はとても心地よいと言ってらっしゃいました。 日本折紙協会認定講師 大塩桂子

生活に活かす心理学 – ライフスタイルと地域を考える –

日常生活におけるさまざまなテーマについて、健康心理学をベースに参加したみなさんが体験などをもとに話し合う時間です。健康心理学はウェルビーイング（心の健康）を高めることを考える心理学です。このウェルビーイングはライフスタイルと密接な関係があるので、よいライフスタイルにつながるテーマについて毎回話し合っています。自然とふれあうこと、人とのつながり、生きがいなどいろいろなテーマをとりあげています。毎回のテーマについて、話し合う項目については、あらかじめレジュメを準備しますが、発言は自由で正答などはありません。11月のテーマは「新しい場所に住む」です。住まいを移した時に新しい環境の中で心にどのような変化が起きるか考えてみます。

早稲田大学総合人文科学研究センター

招聘研究員 松村 治



イベントスケジュール

開催会場：中川地域ケアプラザ 多目的ホール

講座・サークル	開催日時	内容	申込・お問い合わせ
みんなで井戸端会議	11月8日(金) 10:00～11:30	ニューズペーパーで井戸端会議	事前申込不要 開催時間中自由に入退室できます
折り紙を楽しむ(初級)	11月8日(金) 10:00～11:30	初心者を対象に季節の折り紙、実用折り紙などを楽しみます	大塩桂子(日本折紙協会認定講師) ☎ 090-4667-6340 初めて参加の方は必ずお申込みください 参加費 600円
生活に活かす心理学	11月8日(金) 10:30～12:30	テーマ「新しい場所に住む」	松村治(早稲田大学総合人文科学研究センター) 参加無料 ☎ 080-4165-1003 メール ma2musi@royal.ocn.ne.jp
成年後見制度利用のご相談	11月8日(金) 13:00～15:00	制度のご利用を考えている方、お気軽にご相談ください	井口正幸(社会福祉士・精神保健福祉士) ☎ 090-3814-5771 参加無料
楽しくウォーキング	11月13日(水) 9:30～	※中川地域ケアプラザ前集合 周辺の緑道を歩きます。	事前申込不要 ぐるっと緑道 塩入 ☎ 090-7275-1361
NRP 花壇のお手入れ	11月23日(土) 9:00～11:00	※シンボル花壇前集合。みんなできれいな花壇を維持していきましょう。	ほっとカフェ中川 メール hotcafe.nakagawa@gmail.com
手芸講座	11月25日(月) 10:00～12:00	レース針で編むネックレス	丹治玉江 ☎ 080-5528-3077 メール t_tanji28@yahoo.co.jp 参加費 2000円
折り紙を楽しむ	11月25日(月) 10:00～11:30	季節の折り紙、実用折り紙など、少し複雑な折り紙も楽しめます	大塩桂子(日本折紙協会認定講師) ☎ 090-4667-6340 初めて参加の方は必ずお申込みください 参加費 600円
生花アレンジメント	11月25日(月) 10:00～11:30	冬、寒さに負けないアレンジメント	講師 関根直子(フラワーアドバイザー) ☎ 090-7831-4210 参加費 1500円
ほっとカフェサロン	11月25日(月) 10:30～12:00	「世界一周104日間クルーズ」 話題提供者 九鬼さん	ぐるっと緑道 塩入 ☎ 090-7275-1361 参加無料 様々なテーマを話し合い、親交を深めます
手芸カフェ	11月25日(月) 13:00～15:00	お茶を飲みながら、お好きな手芸を楽しみませんか？	事前申込不要、開催時間中自由に入退室できます