

2月の予定表

日	月	火	水	木	金	土
				1 脳トレ	2	3
4	5 休館日	6	7 ラジオ体操	8 脳トレ	9	10 患方巻の会 11:30~
11 建国記念日 休館日	12 振替休日 休館日	13	14 ラジオ体操	15 脳トレ 美術 10:30~	16	17 みんなで 唄おう 14:00~
18 フィルター 清掃の為 休館日	19 休館日	20 ストレッチ 13:30~	21 ラジオ体操	22 脳トレ 粘土 10:15~	23 天皇誕生日 休館日	24
25	26 休館日	27	28 ラジオ体操	29 脳トレ		

- 2/11（日）は建国記念日の為、2/23（金）天皇誕生日の為休館です。
- 2/18（日）はフィルター清掃の為休館です。
- 2/10（土）患方巻は予約制です。予約締切は2/8日（木）の12:00です。

地域活動支援センター

お伊勢の森通信

2024年2月257号

発行：医療法人社団円祐会地域活動支援センターお伊勢の森
武蔵村山市学園4-5-1 市民総合センター2F

TEL：042-567-7256

FAX：042-567-7259

最近、「朝起きるのが辛い…」と感じる人は少なくないのではないのでしょうか。冬の目覚めが悪い理由は、日の出が遅く体内時計がリセットできないことや、寒さで運動不足に陥りやすいことなどたくさんあります。すっきり起きるためには「質の良い睡眠」がカギとなります。夜はぬるめのお風呂によくつかる、靴下や湯たんぽなどで体温を上げる、寝る時は厚着しない、朝はカーテンを開けて水分を取ることなどが効果的です。



開所時間（オープンスペース）

火曜～金曜（10:00～20:00）

土曜・日曜（10:00～18:00）

相談受付時間（面接・電話相談）

火曜～金曜（10:00～18:00）

土曜・日曜（14:00～18:00）

休館日 月曜日・祝祭日・市民総合センター休館日

面接15分以内、電話相談10分以内（より多くの方にご利用いただくため）

とさせていただきます。ご協力お願いいたします。

恵方巻の会

昨年、初めて恵方巻のイベントを開催しましたが、好評につき、今年も開催が決定しました。自分で具材をのせて、まきすを使ってオリジナルの恵方巻を作れます。参加希望の方はお知らせください。

予約受付中! 〆切
2/8(木)12時まで



日時: 2/10 (土) 11時半~
集合: オープンスペース
参加費: 300円程度

※人数によっては中止となる可能性もあります

粘土×アートセラピー

12月の粘土プログラムではアートセラピー（芸術療法）を取り入れてみました。アートセラピーは、制作活動を通じて感情や思考を整理し自分自身を見つめなおしたり、心を落ち着けたりするものです。手や目や脳の感覚を刺激することにより、五感を活性化する効果も期待できます。

プログラムでは、それぞれ自分の両手にちょうど収まる量の粘土を手に取り、丁寧に丸い形を作りました。20分ほど手のひら全体で粘土をさわりながら、凸凹をなくし、同時に自分の体温、肌触り、湿度、重さなどを感じます。その後、参加者が輪になり目を閉じて、自分の球体をとなりへと回していきます。他の人の球体に触れると、そこに込められた他の人の体温や思いを新鮮な気持ちで感じることができます。



最後は「四面体」に挑戦しました

自分の球体が戻ってきたとわかったら、手を挙げて知らせます。驚くことに、ほとんどの人が自分の球体に気付くことができました。なかなか貴重な体験になったのではと思います。興味のある方はぜひご参加ください。

お伊勢の森ギャラリー



「神龍」
作: あしたのジョー



「1月の便り」
作: ラザロー

~メンバーから寄せられた詩を紹介します~

雲はあつというまに姿を変えて
流れる川の水はいづこへと
流れる体
流れる心
変わる体と心
かわり者になって
気も軽く、体も軽くラッタタン
気ままに、
何事にもこだわらないで
ゆっくり、ゆるゆると生きてたら。
by 青空が好き

利用者満足度アンケート

- ・2/1(木)~2/29(木)の期間に利用者満足度アンケートを行います。
- ご協力のほどよろしくお願いいたします。
- ※アンケート結果は後日、公表いたします。