

3月の予定表

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4 休館日	5	6 ラジオ体操	7 脳トレ	8	9
10	11 休館日	12	13 ラジオ体操	14 脳トレ	15	16
17	18 休館日	19 ストレッチ 13:30~	20 春分の日 休館日	21 脳トレ 粘土 10:15~	22	23 みんなで 唄おう 14:00~
24 休館日 定期清掃 ガラス清掃	25 休館日	26	27 ラジオ体操	28 脳トレ 美術 10:15~	29	30 お花見 12:00~
31						

- 3/30（土）のお花見は予約が必要です。前日の12時までにお申し込みください。
- 3/20（水）は春分の日で祝日のため、3/24（日）は定期清掃・ガラス清掃のため休館になります。

地域活動支援センター

お伊勢の森通信

2024年3月258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



日本の花粉症患者のうち、7割ほどはスギ花粉が原因といわれます。私たちにとっては良くも悪くも身近なスギですが、日本の固有種だということはあまり知られていません。海外にも花粉症はありますが、スギ花粉で悩むのは日本にいる人だけなのです。そんなスギの木ですが、古くから日本の建築や、割りばし、お線香、樽、下駄など、私たちの文化や暮らしを支えてきました。日本人とともに歴史を歩んで来た、大切な木でもあるのですね。

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 2/10

去年、好評を頂いた恵方巻の会を今年も開催しました。お伊勢の森の今年初の行事で、7名の方が参加して下さいました。恵方巻は江戸～明治時代から始まったとされており、大阪の商人が商売繁盛や幸運を願って始まったとされています。切らずに無言で食べるのが恒例ですね。お伊勢の森でも願い事をしながら恵方の方角を向いて食べてみました。みなさんだったら何を願いますか？



メンバーから寄せられた詩です♪

いいじゃないか	なんでもいいじゃないか	お風呂につかる気持ち良さ、
いいじゃないか	いいじゃないかよ	軽い散歩、
いいじゃないかよ、	自分を好きになって	何気ないことの気分のよさ、
いいじゃないか	好きな自分になって	人には人の考えがあるように
いいじゃないか	自分にさからわないで	僕には僕の考えがあるのさ、
いいじゃないかさ、	あきたら休けい	いいじゃないか
いいじゃないか	疲れたら休けい	いいじゃないか
いいじゃないか	気候のいい日の	いいじゃないかさ
いいじゃないかよ、	ひなたぼっこ、	b y 青空が好き

お花見のおしらせ

今年も職員手製のお弁当を持って、近くの公園でのんびり過ごしたいと考えています。皆さんと一緒に春の訪れを感じませんか？

日時：3/30（土）12時～〈1階ロビー集合〉

参加費：300円

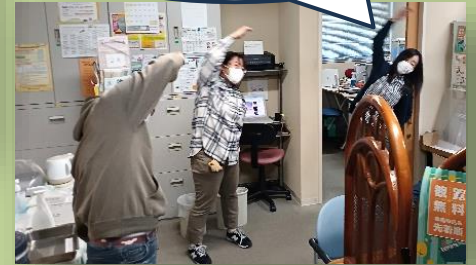
※参加希望の方は3/29（金）の12時までにお知らせください。

1～2月のアルバム 最近の活動の様子を紹介します



1/23「ヨガ&ストレッチ」
身体の調子を整えて心もリフレッシュします

毎週水曜日「ラジオ体操」
職員も一緒にやっています！



1/27「みんなで唄おう」
職員のギターに合わせてリクエスト曲を皆でうたいます



毎週木曜日「脳トレ」
指の体操やクイズなど。特にイントロクイズが人気です♪