

11月の予定表

日	月	火	水	木	金	土
1	2 休館日	3 文化の日 休館日	4	5	6	7
8	9 休館日	10	11	12	13 ストレッチ 10:30	14
15	16 休館日	17 オープンスペース 開館時間 13時～	18	19	20	21
22 設備点検 全館停電 休館日	23 勤労感謝の日 休館日	24 ストレッチ 13:30	25	26	27	28
29	30 休館日					

- ・3日(火) 祝日のため、22日(日)設備点検・全館停電のため休館です。
- ・オープンスペース内ではマスクの着用をお願い致します。
- ・引き続きコロナウイルス感染拡大防止にご協力お願い申し上げます。
- ・毎年恒例で行っていた芋煮会は中止となりました・・・。
- ・12月16日に忘年会を開催予定です。

地域活動支援センター

お伊勢の森通信

2020年11月219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

七五三 (11月15日)

天和元年に徳川綱吉の長男の健康を祈って始まったという説があります。男の子は数えて5歳、女の子は数えて3歳と7歳に神社で報告、感謝、祈願を行う奉告祭です。七五三で食べる千歳飴は長生きするようにという願いが込められています。



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

ストレッチ 10/8・10/27

11月がやってまいりました。本格的な冬の入口ですね。皆さま秋の雰囲気や食べ物は楽しめましたか？今月のセンターでは、肺を動かす、呼吸を意識したストレッチを取り入れて行いました。毎日マスクをしているので息苦しいこともあると思いますが、呼吸を意識しながら歩くのもスッキリフレッシュに繋がります。まだまだ散歩などするのに良い爽やかな季節ですので、おうちにいる時間が続いている方は外に出て新鮮な空気を吸ってみるのも良いかと思います。11月は13日と24日に行ないます。定員4名です。



忘年会のお知らせ

ささやかながら、今年も忘年会を開くことになりました。軽食やゲームでコロナ疲れや寒さを吹き飛ばしましょう！



日時：12月16日 12時頃から

コロナウイルス感染拡大防止のため、定員10名とさせていただきます。
当日はアルコール消毒・マスク着用のご協力をお願い致します。

泣いている時「よくここまで頑張ったね！」って
「良い子だね！」って頭を撫でて欲しいのよね？
なら私の所において
頭をなでてあげる。「よく頑張ったね良い子だね！」
って
辛い事が有った時「無理しなくていいよ！」って
ほっぺたに手をあてて欲しいんだよね？
なら私の所へおいで、
ほっぺたに手をあててなくさめてあげる。
世界中のみんなは、おしいちゃんも、
おばあちゃんも、
大人も子供も、赤ちゃんも
本当は良い子なんだって
言ってあげたい。
自分にはきびしく他人には優しく

夢乃つづき

やっぱり私は
病気なのだと
脳の機能障害だと
思う
まともじゃない
少しズしてる
多いにズしてる

自分では
よくわからない
まともフリして
生きてるだけ
それしかできない

ハンスの恋人

メンバー作品集 お伊勢の森



とっても素敵な作品の投稿ありがとうございます