

4月の予定表❀

日	月	火	水	木	金	土
				1	2 ストレッチ 13:30~	3
4	5 休館日	6	7	8	9	10
11	12 休館日	13	14	15	16 ストレッチ 13:30~	17
18	19 休館日	20	21	22	23	24
25 定期清掃 設備点検 休館日	26 休館日	27	28	29 休館日 昭和の日	30	

- ・毎年行っていたお花見はコロナウイルス感染拡大防止のため中止です。
- ・4/25(日)は定期清掃・設備点検のため、4/29(木)は昭和の日のため休館日になります。
- ・開所時間の変更等につきましてはホームページや電話などでご確認ください。

地域活動支援センター

お伊勢の森通信

2021年4月224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



4/1 エイプリルフール

18世紀にヨーロッパで広まった風習で、罪のない軽い嘘ならついても許される日です。

海外ではドッキリを仕掛けて楽しむそうです。
 誰も傷つかない優しい嘘やウィットに富んだものだと楽しいですね。

開所時間(オープンスペース)

火曜～金曜(10:00～19:00)(段階的緩和期間中)

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

感染拡大の中、不安と向き合うには？

コロナウイルス感染拡大の中、不安と向きあうためにはストレスを解消していくことが大切です。おうち時間が増えたことにより、自分と向き合う時間も増えています。具体的にはどんなことができるでしょうか？

〈適度な運動を〉

3密を避け、風通しの良い場所で行なうと良いです。「ウォーキング」などの有酸素運動は心身ともにリフレッシュできます。また、家でできるストレッチも良いと思います。健康管理を意識できる良い機会です。

〈屋内でできること ～おうち時間を有意義に～〉

入浴や掃除など普段できないところを入念にやったり、料理や花、ストレッチなど好きで楽しいと思えることをするのはココロの栄養になります🌸

長期間の自粛でなかなか皆さん思うようなことができないかもしれませんが、工夫して楽しく過ごしましょう！

備品を購入しました！

長年、皆さまに使っていただいていた冷蔵庫を新調しました。

大切にに使っていただいたので長年使うことができていると思います。扉が壊れていましたので長らくご不便おかけしました。

新しい冷蔵庫もきれいに大事に使ってあげてくださいね。



オンライン就労セミナー

利用されているメンバーさんがお伊勢の森から他事業所のオンライン就労セミナーに参加されました。その感想を紹介します。

色々な方の働く動機を知ることができました。今回のセミナーでは4名の方の話で、それぞれ清掃等さまざまな仕事に就かれていました。転職をされている方も多くいました。



モチベーションの保ち方、規則正しい生活を保つことの大切さ、休みの日の過ごし方など、参考になりました。

人とは生きている限り
前へ前へと進んで生きていかなければ
いけない。
どんなになごりおしくても
人と人には別れはつきものだ
どれだけきづなが深くても
別れもある。
人間なんだから 人に傷つけられたり
人から傷つけられたりする事は
誰にだっけつきものだ。
自分だけが傷ついて苦しんでいる
なんて思わないで そう思っている
自分のまわりの人間も傷ついている
のだから だから人間なんだ
優しさだけでは生きていけない時
もある そうして人生とは
前へと進んで生きていくんだ 夢乃つづき



お伊勢の森 作品ギャラリー
ポエムコーナー