

9月の予定表

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5 休館日	6 ストレッチ 13:30~	7 ラジオ体操	8	9	10 ゲーム プログラム 10時~ (定員4人)
11	12 休館日	13	14 ラジオ体操	15	16	17
18	19 休館日 敬老の日	20	21 ラジオ体操	22 美術 10:30~ ストレッチ 13:30~	23 休館日 秋分の日	24
25 休館日 定期清掃	26 休館日	27	28 ラジオ体操	29	30	

・9/23（金）は祝日で秋分の日のため、9/25（日）は定期清掃のため、休館です。

・ランチサービスは中止の予定です。

・10日（土）はゲームプログラムの予定です。（定員4名）

任天堂 Switch のゲームを行う予定です。何をするかは当日のお楽しみです！



地域活動支援センター

お伊勢の森通信

2022年9月240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



防災の日（9月1日）



大正12年に発生した関東大震災にちなんだ日です。

9月は台風・大雨などの災害が多い時期のため、「災害への備えを怠らないように」との戒めの意味もあるようです。皆さんの家の非常用持ち出し袋や食料の備蓄などはどうでしょうか？いま一度確認してみましょう。

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（コロナ感染対策）、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。ご協力をお願いいたします。

ジュースが当たる！くじ引き

スマホのアプリのルーレットを使い、ジュースのくじを行いました！ルーレットを回す時のBGMも本格的でドラムロールが流れていましたね。何度も外れてしまった方、申し訳ありませんでした…(;▽;)今年も好評を頂いたので、来年の開催もあるかもしれません。



ゲームプログラム **NEW**

今月より、トライアルで新しいプログラムが始まります。場所はお伊勢の森のオープンスペースで行います。任天堂switchを使い、パーティーゲームを行ないます。ゲームをやったことがない方でも大丈夫です。また、機械の方は貸し出しがありますので持参しなくて大丈夫です。ゲームの内容は当日のお楽しみです。分からないことがありましたら職員までお問い合わせ下さい。お待ちしております。



福祉のつどい作品募集！

今年も福祉祭りが中止の為、10/2（日）に福祉のつどいを開催します。お伊勢の森では去年と同じく、利用者の作品を展示させて頂く予定です。また、作品を応募していただいた方は良いことがあるかもしれません。(*^^*)

水彩画やパステル詩や編み物など何でも大丈夫です！



ストレッチ 8/12

厳しい暑さが続きます！寝ている時も含めクーラーでキンキンに冷えた場所で過ごす時間が長くなってしまいがちです。じょうずに汗をかくことができなくなると身体がだるくなったり不調を感じやすくなるそうです。一緒にストレッチをして身体を動かしましょう！！

ヨガのポーズの紹介 舟のポーズ

- ①両膝を立てて座る。両手で両足を外側から持ち、両足を床から浮かす。
- ②腰と胸を引き上げ、足裏を前に押し出すように両脚を上げ、すねを床と平行にする。
- ③足裏を前に押し出ししながら、さらに両膝を伸ばす。上半身と脚を互いに引き寄せるイメージで、太腿とお腹を近づける
- ④両足から手を離し、肩の高さで体の前へ伸ばす。



美術プログラム 8/12



「夏の海」
Tさん画



「こもれび」 「秋色」
ラザロー画

夏らしい生命力を感じる色彩が素敵です。型を使って描く絵でも、みなさん全く違う仕上がりになり、個性が出るので素晴らしいです！