

# 12月の予定表

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4 休館日 年末特別清掃	5 休館日	6	7 ラジオ体操	8	9	10
11	12 休館日	13 ストレッチ ※ 13:30~	14 ラジオ体操	15	16	17 忘年会 13:00~
18	19 休館日	20	21 ラジオ体操	22 粘土 10:15~	23	24 大掃除 10:30~
25	26 休館日	27 美術プログラ ム 10時半~ ストレッチ (※) 13時半 ~	28 ラジオ体操	29 休館日	30	31 1/4 から開館 します

- ・年末年始のお休みは12/29(木)~1/3(火)です。
  - ・上記の期間は緊急時の電話のみ 10時~18時で対応いたします。ご理解、ご協力のほどよろしくお願いいたします。
  - ・12/4(日)は年末特別清掃のため休館です。
  - ・12/17(土)はお伊勢の森の忘年会のためオープンスペースは15時から開館となります。
  - ・12/24(土)は大掃除のためオープンスペースは12時から開館となります。
- ※ストレッチは参加者が2人以上集まった場合にのみ開催します。

地域活動支援センター

## お伊勢の森通信

2022年12月24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

冬至（12月22日）

冬至は1年のうちでもっとも昼が短い日とされています。そんな冬至の風習「柚子風呂」は江戸時代に銭湯で流行り出したそうです。柚子の強い香りが邪気を寄せ付けないとか、柚子のように長年の苦勞が実るためにとか諸説ありますが、慌ただしい師走の夜、柚子の香りに包まれてひと息入れてみてはいかがでしょうか。

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。

## たまこヒルズ秋季テニス大会 11/13 (日)

毎年恒例の秋季テニス大会に、お伊勢の森メンバー6名も参加しました。天気にも恵まれ紅葉の落ち葉が舞う中、4チーム・総勢30名がたまこヒルズのテニスコートに集まり、熱い戦いを繰り広げました。

お伊勢の森チームは疲れとプレッシャーの中、準決勝で勝利し見事3位を勝ち取りました。ご参加頂いた選手の皆さん、大変お疲れ様でした！



## 年末のイベント

今年も早いもので残すところ一ヶ月となりました。

お伊勢の森では年末にメンバーの皆さんが交流したり一緒に楽しめる企画を予定しています。今年最後に素敵な思い出を一緒に作りませんか。

### ■忘年会

日時：12月17日(土) 13時～15時

集合場所：お伊勢の森 参加費：250円

定員：10名 予約の締め切りは12/15(木)です。

♪皆で音楽を楽しんだり交流したりケーキを食べたりして過ごす予定です。



### ■大掃除

日時：12月24日(土) 10時30分～

場所：お伊勢の森

★掃除をした後は皆さんに心ばかりの品をお渡しする予定です。

## 美術プログラム 11/10 (木)

今回は3人のメンバーが参加し、それぞれに自由に好きなものを描いてもらいました。職員のアドバイスなどを聞きながら、皆さん予定していた時間を過ぎてても気付かないほど集中して手を動かしていました。今回の作品は下記の障害者週間展示にも出展させていただきます。



## 障害者週間展示のお知らせ

例年、12月の障害者週間に市民総合センター1階ロビーでの作品展示にお伊勢の森も参加させて頂いていますが、今年も出展させて頂くことになりましたので是非ご覧下さい。

展示されるのは12月3日～13日までです。(下の写真は一昨年のもので)



## 年末年始の開所についてのお知らせ

12/29(木)～1/3(火)まではお伊勢の森はお休みとなります。

※上記の期間は市民総合センター自体が閉館するため、館内に入ることができません。ご了承下さい。