

4月の予定表☆

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3 休館日	4	5 ラジオ体操	6 脳トレ	7	8
9	10 休館日	11	12 ラジオ体操	13 脳トレ 美術 10:30~ ストレッチ 13:30~	14	15
16	17 休館日	18	19 ラジオ体操	20 脳トレ	21	22
23 休館日 市議会議員 選挙	24 休館日	25 ストレッチ 13:30~	26 ラジオ体操	27 脳トレ 粘土 10:15~	28	29 休館日 昭和の日
30	<p>新年度が始まりました。コロナ感染状況が弱まりつつある今、お伊勢の森では皆さんが楽しめるイベントなどを徐々に増やしていく方針です。皆さんの居場所&相談先としても、さらに充実するよう頑張ります。 お伊勢の森職員一同</p>					

・23日(日)は選挙会場となる為、29日(土)は祝日の為休館です。

地域活動支援センター

お伊勢の森通信

2023年4月247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

硬貨のお花は何でしょう？

突然ですが、百円玉の表に描かれているものは何でしょう？正解は山桜(ヤマザクラ)です。日本の国花である桜は、百円玉以外にも日本の貨幣にたくさん盛り込まれています。例えば千円札の裏面には富士山と桜、表面にも千円の文字の周りに散りばめられています。5千円札、1万円札もよく見ると表面左下に桜が隠れています。ぜひ見つけてみてください。

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

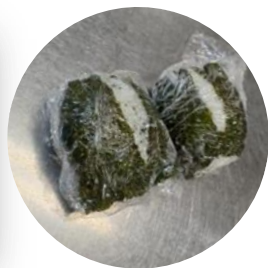
面接 15分以内(コロナ感染対策)、電話相談 10分以内(より多くの方にご利用いただくため)とさせていただきます。ご協力お願いいたします。

お花見 3/11 (土)

雲一つない青空の下、お伊勢の森では総勢 11 人で近所の公園へと出向き、恒例のお花見を開催しました。職員が作ったボリューム満点のからあげ弁当と、それぞれ自分で握ったおにぎりをほおばりながら、のんびりした時間を過ごしました。ポカポカ陽気の中、満開の寒緋（カンヒ）桜を眺めてひと足早い春の訪れを楽しみました。



大きな唐揚げが詰まった弁当

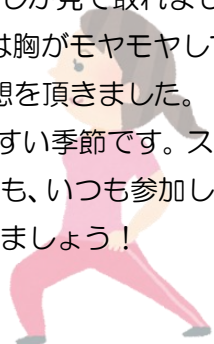


お米はひとり一合分！皆さん大きなおにぎりを作りました



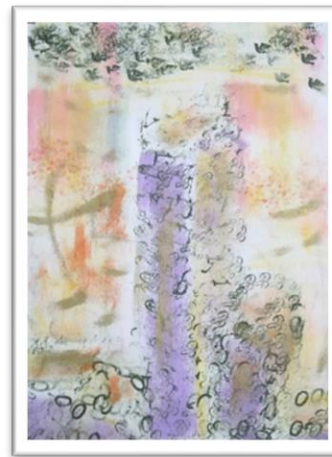
ストレッチ 3/10 (金)

今日は運動するのが久しぶりの方もいたため、様子を見ながらゆっくりと進めていきました。自分の体の固くなっているところに注意をはらいつつ、徐々にのびのびと動けるようになっていく感じが見て取れました！最後の 10 分は横になって瞑想タイム。「やる前は胸がモヤモヤしていたけど、ヨガみたいでスッキリした。」との感想を頂きました。春は気圧の変化や寒暖差が大きく、体調を崩しやすい季節です。ストレッチをして体を整えましょう！初めて参加される方も、いつも参加して下さる方も参加をお待ちしています。一緒に汗を流しましょう！



お伊勢の森ギャラリー

今回は Reiko Matsushita さんの絵を紹介します。スタンプを使って絵を描くという、形式にとられない自由な発想が素敵です。



「摩天楼」Reiko Matsushita

作者より 紫色でビルを表現しています。よく見ると桜が咲いています！オレンジ系のスタンプ台で朝焼けをイメージしています。

作者より 猫と自転車のスタンプを使ってみたかったので作品に入れてみました。色は百円均一で売っている 5 色入りのスタンプ台を紙にこすって色をつけました。



「樹海」Reiko Matsushita

※利用者アンケートについて

ご協力頂きありがとうございました。皆様のご意見をもとに、より良い居場所となるよう努めます。

なお、アンケート結果につきましては後日、掲示をさせていただきます。