

# 4月の予定表

| 日  | 月                 | 火                     | 水           | 木   | 金  | 土                           |
|----|-------------------|-----------------------|-------------|---|----|-----------------------------|
|    | 1<br>休館日          | 2                     | 3<br>ラジオ体操  | 4<br>脳トレ                                    | 5  | 6                           |
| 7  | 8<br>休館日          | 9                     | 10<br>ラジオ体操 | 11<br>脳トレ<br>たんぽぽ<br>スイーツ<br>工房見学<br>14:30~ | 12 | 13                          |
| 14 | 15<br>休館日         | 16<br>ストレッチ<br>13:30~ | 17<br>ラジオ体操 | 18<br>美術<br>10:15~<br>脳トレ                   | 19 | 20<br>みんなで<br>唄おう<br>14:00~ |
| 21 | 22<br>休館日         | 23                    | 24<br>ラジオ体操 | 25<br>粘土<br>10:15~<br>脳トレ                   | 26 | 27                          |
| 28 | 29<br>昭和の日<br>休館日 | 30                    |             |   |    |                             |

新年度が始まりました。コロナ禍で下火になっていた人の往来も戻りつつあり、お伊勢の森でもメンバー同士の交流の機会を増やしていければと考えています。今年度もみなさんの居場所、身近な相談先として利用していただければと思います。

お伊勢の森職員一同

## 地域活動支援センター

# お伊勢の森通信

## 2024年4月259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



ウグイスのさえずりといえば「ホー、ホケキョ」ですね。これは昔の人が「法、法華経」と鳴いていると感じたことからそう広まったようです。経典の名前を唱えるありがたい鳥という印象から、日本で愛される存在となりました。ウグイスの鳴き声は春の風物詩となっていますが、実はウグイスは一年に渡り鳴いています。「ホー、ホケキョ」は春の繁殖期を迎えたオスが発する鳴き声で、夏以降はオスもメスも、「チャツ、チャツ」と控え目に鳴いているのです。

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

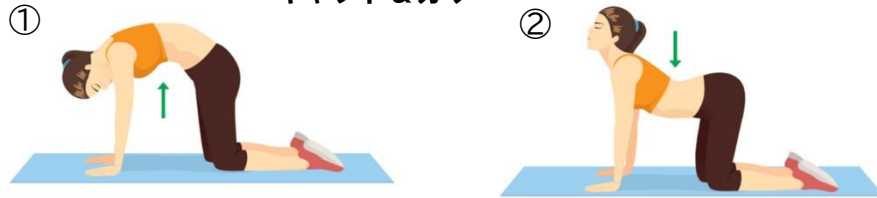
面接15分以内、電話相談10分以内（より多くの方にご利用いただくため）

とさせていただきます。ご協力お願いいたします。

## ストレッチ 3/19 (火)

今回は4名の参加者と一緒にヨガ&ストレッチを行いました。ヨガは続けることで健康増進と精神の安定が得られると言われています。寒暖差や気圧の変化で体調を崩しやすいこの季節、まずは朝にお勧めのヨガから始めてみませんか。ぜひカーテンを開けて、朝日を浴びながら試してみてください。

### キャット&カウ



- ① 四つ這いになり、鼻で息を吸い、ゆっくり吐きながら両手で床を押して背骨を丸める。目線はおへそへ。
  - ② ゆっくり息を吸いながら背中を反らす。目線は斜め上へ。
- ★ ①、②を呼吸に合わせて3~5セット繰り返す。

## たんぼぼスイーツ工房に行こう!

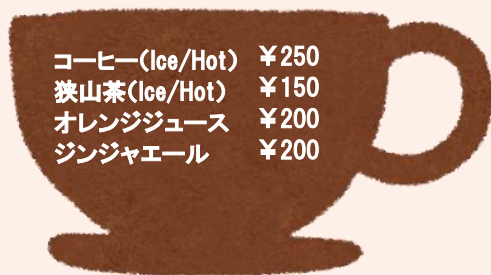
~市内のB型作業所に行ってみよう!~

食材にこだわって作られていて、名物のたんぼぼ焼きやショコラ、アイスバーなどを楽しめます。皆さんと一緒に試してみませんか?

日程: 4/11 (木) 14:30

集合場所: お伊勢の森

参加費: 購入する分のお金



アイスバー ¥220



たんぼぼ焼き ¥220



焼き菓子 ¥160~



チョコレート ¥120~

## 粘土 3/21 (木)

3月は新生活が始まる季節ということで新天地で生活する方もいらっしゃると思います。その中で土地勘を覚えるというのは大事なことです。

3月の粘土のプログラムはたまこヒルズからの参加者が多かった為、たまこヒルズ周辺の地図を粘土で表現しました。まず、たまこヒルズの建物を作り、それを中心によく利用する自販機やお店などを再現していただきました。



たまこヒルズ



3人1グループで3班に分かれて作業を行いました。周辺の木を作った方、少し遠いお店まで作る方、着眼点が皆さん違って素晴らしいと思いました。

### 【重要】個人情報の不正利用について

最近、お伊勢の森の関係者より「携帯電話のパスワードを知り合いに聞かれ、つい教えてしまった」「友人に頼まれマイナンバーカードを写真に取らせてしまった」という報告が数件寄せられています。こうした個人情報の流出によって、なりすましや詐欺などあらゆる犯罪に巻き込まれる恐れがあります。どんなに親しい友人でも、絶対に自分の携帯やパソコンのID、暗証番号、認証番号、パスワード、マイナンバー、口座情報などを教えないでください。「もしかしたら自分も被害を受けたかも」「周りで似たような話を聞いた」などあれば、一度お伊勢の森の職員にご相談ください。また、皆さんも自身の防犯状況を見直して、身に覚えのない引き落としなどないか今一度ご確認ください。