

6月の予定表☂

日	月	火	水	木	金	土
30	31 休館日	1 ※オープン スペースは 13時開館	2	3	4 ストレッチ 13時半～	5
6	7 休館日	8	9	10	11	12
13	14 休館日	15	16	17	18 ストレッチ 13時半～	19
20	21 休館日	22	23	24	25	26
27	28 休館日	29	30			

・6/1(火)は職員会議のためオープンスペースは13時から開館となります。

・ストレッチは定員5名です。予約不要です。

※市民総合センターは6月は毎日開館しています。

地域活動支援センター

お伊勢の森通信

2021年6月226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

6/20 父の日

父の日はアメリカのドット夫人が母の日にならって父親に白いバラをプレゼントしたのが始まりと言われています。日本では白いバラを渡す習慣は浸透していませんが、代わりにお酒やおつまみなどお父さんが喜びそうなギフトを贈ることが多いようです。



開所時間(オープンスペース)【緊急事態宣言下】

火曜～金曜(10:00～18:00)【当面的間】

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

ストレッチ 5/7・5/21 の2回プログラムを行いました。蒸し暑い中、皆さん汗を流して動いておられました。6月におすすめのストレッチを紹介します。足の付け根部分をほぐして代謝を促すポーズです。

- 1 仰向けに寝て膝を立てます。
- 2 足の裏どうしをくっつけます。
- 3 膝の横を床につけるようにしてカエルのように脚を開きます。無理せずゆったり行ってください。



梅雨を健康に過ごすために



梅雨の時期は、気圧の変化や湿気などにより、体調不良を起こしやすい季節です。元気で快適に梅雨を過ごすためのポイントをご紹介します。

生活リズムを整える

梅雨は気圧の変化によって自律神経のバランスが乱れがち。自律神経のバランスが崩れると、疲れやすくなったり、偏頭痛やめまい、精神的にも不安感を感じることも。雨や曇りの日でも、朝起きたらカーテンを開け、夜は早めに就寝して、自律神経のバランスを整えましょう。

適度な運動

湿度により体内の水がうまく排泄できず、身体がむくみやすくなります。ストレッチや筋トレなど適度な運動がおすすめです。

温かいものをとる

湿度により、体内の消化吸収と水分の代謝がうまくできなくなり消化不良を起こしやすくなります。意識的に温かい食事や飲み物をとるようにしましょう。



お伊勢の森メンバー作品集！



『ハーバリウム』
P.N 原田さん



『コジュケイ』
P.N カクテルジョージさん

手帳の更新手続き、お早めに・・・

精神障害者保健福祉手帳は、更新時期を知らせる通知が来ないことが多く、つい更新の手続きを忘れてしまうことがあります。最近では新型コロナウイルスの影響で更新手続きに時間がかかる場合があります。時々ご自分の手帳をチェックし、更新の時期が近づいたら早めに手続きを行いましょう。