

# 3月の予定表❖

日	月	火	水	木	金	土
			1 ラジオ体操	2 脳トレ	3	4
5	6 休館日	7	8 ラジオ体操	9 脳トレ	10 ストレッチ 13:30~	11 花見 11:30~
12	13 休館日	14	15 ラジオ体操	16 脳トレ	17	18
19	20 休館日	21 休館日 春分の日	22 ラジオ体操	23 粘土 10:15~ 脳トレ	24	25
26 休館日 定期清掃	27 休館日	28 ストレッチ 10:30~ 美術 13:30~	29 ラジオ体操	30 脳トレ	31	

- 3/21（火）は祝日の為、3/26（日）は定期清掃の為、休館です。
- 3/11（土）の花見は予約が必要です。締め切りは9日（木）とさせていただきます。

※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

2023年3月246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

### “ひなあられ”の意味

桃の節句が近づくと店でよく見かける「ひなあられ」。皆さんはひなあられにどんな色があるか覚えていますか？実はひなあられには「どの季節も元気に過ごせるように」という願いが込められており、そのため四季を表す桃、緑、黄、白の4色（3色のものもある）でできています。私たちも1年健康で過ごせるよう、ひなあられを食べて過ごすのも良いかもしれません。

### 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。

## 恵方巻を食べよう！ 2/4

お伊勢の森では約1年半ぶりに食事提供プログラムを行うことができました。コロナ禍での開催はソーシャルディスタンスや黙食等の制限はありますが、皆様のご協力のおかげで美味しい恵方巻を食べることができました。

初めに職員が見本で恵方巻を作って見せた後、各自で“まきす”に海苔やご飯、好きな具材を敷いて恵方巻づくりに挑戦しました。まきすを使うのは初めての方も多くいらっしゃいましたが、皆さん上手にできました。今回は参加費200円と少なめの予算で開催した都合上、色々な具材はないものの、具たくさんけんちん汁とボリューム満点の恵方巻に皆さん満足していただけた様子でした！



上手に巻けました！



今年の方角は南南東でしたが、各々自由に食べました。  
みなさんは今年、恵方巻や豆まきはしましたか？



## “脳トレ” 始めました♪

脳トレと一言でいっても、何か問題を解くだけではありません。指や手足の運動、反射神経を試すもの等、さまざまです。お伊勢の森では毎週木曜にこれらをランダムでメンバーの皆さんと行っています。皆さんの脳がシャキッと目覚めるようにお手伝いさせていただきます。



## お花見 3/11 (土) 11:30~

みんなで近所の公園にお花見に行きたいと思います。軽食を作ってそれを持って公園で食事をする予定です。参加費は300円です。詳細は追ってお知らせします。お楽しみに！！

## 2/21 美術プログラム

ハート型の紙に色を塗ったり絵を描いたりして作品を作りました。皆さんのハート、ポカポカとした温かさを感じました～。シンプルだけど個性が出ています。

