

# 4月の予定表

| 日                         | 月         | 火                     | 水                              | 木                     | 金                       | 土  |
|---------------------------|-----------|-----------------------|--------------------------------|-----------------------|-------------------------|----|
|                           |           |                       | 1                              | 2                     | 3<br>ストレッチ<br>13:30~    | 4  |
| 5                         | 6<br>休館日  | 7                     | 8                              | 9                     | 10                      | 11 |
| 12                        | 13<br>休館日 | 14                    | 15<br>(ディナー<br>サービス)<br>17:30~ | 16                    | 17<br>みんなで唄おう<br>14:00~ | 18 |
| 19                        | 20<br>休館日 | 21<br>ストレッチ<br>13:30~ | 22                             | 23                    | 24                      | 25 |
| 26<br>休館日<br>設備点検<br>定期清掃 | 27<br>休館日 | 28                    | 29<br>休館日<br>昭和の日              | 30<br>粘土 pg<br>10:30~ |                         |    |

・26日(日)は設備点検、定期清掃のため休館です。

・ディナーサービスは、予定しておりますが、中止の可能性もあるため、事前に連絡の上ご確認ください。

・新型コロナウイルス感染拡大防止のため、プログラムが変更及び中止になる可能性があります。参加ご希望の方は事前にご確認ください。ご理解の程よろしくお願い致します。

地域活動支援センター

## お伊勢の森通信

2020年4月212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

メンバーの夢乃つづきさん（ペンネーム）による詩を紹介します♪

梅の花が咲く頃、春の始まりを感じ  
じ。そして桜が咲いて。雨が降り  
出すと紫陽花の花が咲き梅雨の始  
まりを感じ。暖かくなってくると  
向日葵の花が咲き、夏のおどずれ  
を感じる。コスモスの花が咲きみ  
だれる頃、秋風にふかれ。そして  
雪が降り、冬のおどずれを感じる。  
そんな何気ない一つ一つの季節の  
風を感じる。ことなんて忘れていた  
ね。毎日の忙しさに。  
春が来た！  
そう今日からは一歩一歩ゆくり  
歩いてゆこう！そして幸せもき  
つと近くに感じてくるはず。舞い  
散る桜の花びらにまぎれながら。  
きつとその向こうには愛する人が  
立っていると信じて。

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

引き続き・・・

## 新型コロナウイルス予防のために

### 〈日常生活で気を付けましょう〉

まずは手洗いが大切です。外出先からの帰宅時や調理の前後、食事前などにこまめに石鹸で手を洗い、アルコールで消毒をしましょう。

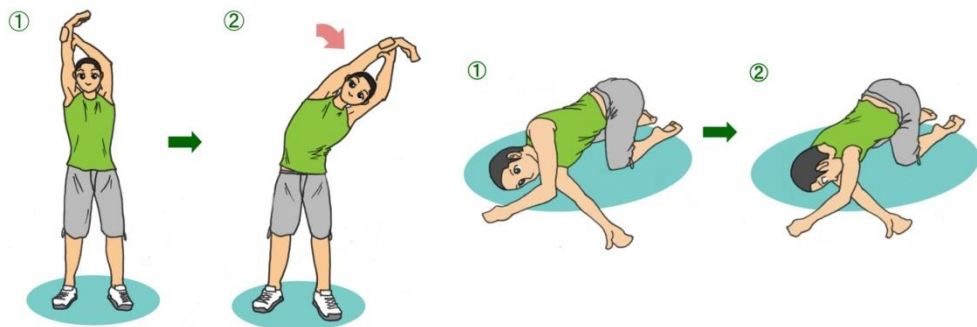
咳などの症状がある方は、咳やくしゃみを手で押さえるとその手で触ったものにウィルスが付着し、ドアノブなどを介して他の方に病気をうつす可能性がありますので、咳エチケットを行ってください。持病がある方、ご高齢の方は、できるだけ人混みの多い場所を避けるなど、より一層注意してください。

## 3/24 ストレッチ

ストレッチは月に2回行っています。市民総合センター内の広い部屋を借りて、少人数でのびのびと体を動かしています。

24日はたまこヒルズのメンバーさんと職員さんがやってきて、合同で行ないました。いつもと違うメンバーが加わって、賑やかでした。

ギターのクラシック音楽を流して、窓を開けて春風の中で運動するのは清々しく、みなさん気持ちよさそうに過ごされていました。新型コロナウイルスの感染予防のための換気ですが、春の陽気で暖かくなってきたのでちょうど良い感じですよ。なにかと活動の制限はありますが、感染予防を心がけながら楽しい時間をもてるように工夫してプログラムを行っています。



## 3/27 みんなで唄おう

今月は5人のメンバーに参加していただき、

みんなでお腹から大きな声を出して唄いました。

人数的にはここ数年で一番多く、非常に盛り上がり

ました。参加した人の中には「初めて参加したけどとても良い息抜きになりました」という人もいらっしゃいました。

次回もどうぞお誘い

合わせの上ご参加ください。

お待ちしております。

- |             |              |
|-------------|--------------|
| 1. 赤いスイートピー | 5. 北酒場       |
| 2. 桜坂       | 6. おどるポンポコリン |
| 3. 瑠璃色の地球   | 7. あずさ2号     |
| 4. ロビンソン    | 8. 岬めぐり      |



## 3/26 粘土プログラム

今年は自粛ムードの中、お花見をあきらめた方も多いと思いますが、こんな時こそ春を感じて元気な気持ちになりたいものです。というわけで今回のテーマは「桜」。

それぞれ「幹」「枝」「花」など分担して作り、一本の桜の木を制作しました。小さなお花に団子、お酒など、賑やかなお花見の気分を味わえました。



### スタッフ紹介

6月から一緒に粘土のプログラムをサポートしてくれている、ボランティアの井上さんにお話を伺いました。井上さんは、横浜のクリニックで週に1回マンツーマンでの絵画療法をやっているそうです。みんなで作る作品を作ることはないの、ご自身にとっても勉強になるとのことでした。これからもよろしくお願いします！



(井上さんより) 粘土に触ることを通して、みなさんとゆっくりとお付き合いしていければと思っています。みなさんが楽しんで粘土に触りたくなるようなテーマを設定していけるようになりたいと思っています。