

9月の予定表

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7 休館日	8 ストレッチ 13:30~	9	10	11	12
13	14 休館日	15	16	17	18	19
20	21 休館日 敬老の日	22 休館日 秋分の日	23	24 ストレッチ 10:30~	25	26
27 休館日 定期清掃	28 休館日	29 運営協議会 のためオー プンスペー ス12時間 館	30			

- 27日は定期清掃のため休館日です。
- 29日は運営協議会のため、オープンスペースは **12時閉館** となります。
- 残暑が厳しい季節になりましたが、室内ではマスクの着用をお願い致します。
- 引き続きコロナウイルス感染拡大防止にご協力お願い申し上げます。
- 熱中症にご注意ください。
- バーベキュー・福祉祭りは中止です。
- **9/1よりオープンスペースの開所時間が通常通りに戻ります。混雑緩和のため平日夜間ご利用可能な方はご協力ください。**

地域活動支援センター お伊勢の森通信

2020年9月217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

重陽の節句

9月9日は重陽の節句です。菊のエッセンスをふくんだ水を飲むと健康で長寿になるという中国の言い伝えから来ています。日本では栗ご飯や菊が使われている料理を食べるようです。他の桃の節句（ひな祭り）や端午の節句（こどもの日）に比べると知名度はあまり高くはないのでこの機会に知って頂けたらと思います。

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）

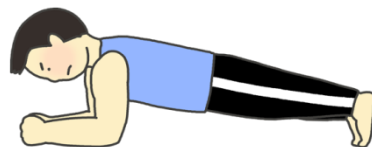
土曜・日曜（14:00～18:00）

休館日 月曜日・祝祭日・市民総合センター休館日

ストレッチ 8/4・8/25

暑い日々が続きますね。みなさま夏バテしていませんか？今月も2回プログラムを行いました。8月は元気なメンバーさんの希望で筋肉トレーニングをいつもよりも多めに取り入れてみました。スクワットや、プランクという体幹を鍛える運動を行いました。体幹を鍛えると身体の軸となる部分が鍛えられることでバランス感覚が向上したり、基礎的な運動能力がアップするといわれています。また、肩こりや腰痛の改善、心肺機能が向上するそうです。センターのストレッチ9/8、9/24です。定員4名です。ぜひご参加下さい。

【プランク】前腕とつま先で体を支えて、床に対して体が平行になるようにキープします。ポイントは、背中が曲がったりお腹が落ちないように気を付けること。最初は15秒くらいキープするところから、無理せずに、徐々に！始めてみてください。



グループホーム見学に行ってきました！8/21

武蔵村山にあるグループホームの見学に行きました。お部屋はとても綺麗でコンパクトな感じでした。

最寄りのバス停までは徒歩3分程で近くにはショッピングモールがあり、生活に必要な施設は居住県内に揃っています。また、グループホームの見学ツアーを開催することもあると思いますのでよろしくお願いします！(^^)！



コロナウイルス対策

最近では、寮や会社でのクラスター感染が起きているようです。残暑が厳しく、マスクを外して過ごしたいような天気が続いていますが、油断せずに行きましょう。外出した後、ご飯を食べる前後、外に置いてある物に触った時などこまめに手を洗えると良いですね。

おすすめ映画3選

コロナウイルスの影響で家の中で過ごす機会が増えているので、秋の夜長にピッタリな映画を紹介します。

1. STAND BY ME

田舎町の少年4人の冒険の物語です。

少年心を思い出させてくれるような作品です。

2. リメンバーミー（ディズニー映画）

メキシコの死者の日が取り上げられた作品です。

メキシカンな音楽や家族愛が見どころです！

3. 天空の城ラピュタ

青い石をめぐるシータとパズーの物語です。

主題歌の『君をのせて』は有名な曲ですね。

「バルス！！！！！！！！」



メンバー投稿作品



『孔雀髪ノ女』

S・K



『スイカと積乱雲』

加藤 智祐