

10月の予定表🎃

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

- ・25(日)は定期清掃のため休館です。
- ・オープンスペース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。
- ・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した。定員は4名を継続中です。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。混雑している際は、利用30分を目安に交代の声かけをすることがあります。ご協力よろしくお願いします。
- ・毎年行っていたバーベキューは中止となりました・・・。

地域活動支援センター

お伊勢の森通信

2020年10月218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

Halloween

古代ケルトが起源とされており、10/31は日本で言うお盆のような存在で、先祖を迎えると同時に悪霊を祓うお祭りでした。子供達は悪霊に攫われないように仮装したり仮面を被っていたそうです。

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

ストレッチ 9/8・9/24

お彼岸も過ぎて秋が本格的に訪れたといった感じですね。本当に涼しくなりました。センターのストレッチは密にならない人数で開催しておりますよ。運動するには快適な季節！少しでも身体を動かすとリフレッシュできますよ。ご参加お待ちしております。

＜腸上げストレッチ・腸の動きを活性化します＞

1.仰向けに寝て、ひざは立てます。足は肩幅にひらいて、手は胴体に沿うように、手のひらは床につけます。

2.両手で床を押すようにして、ゆっくりお尻を上げます。この時、肛門を引き締めるような意識で。

3.上げた状態で 10～20 秒キープし、ゆっくりと下ろします。

※これを 3～5 回繰り返します。



お伊勢の森からのお知らせ

＜食事の際はパーテーション使用にご協力ください＞

オープンスペースでの食事をする時にはパーテーションを立てていただくようお願いいたします。透明なので、いつも通りテレビを観ながら、話をしながらでも食事をお楽しみいただけます。

メンバーさんや職員からも、パーテーションがあることで守られている気がする、と好印象をいただいているようです。



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. ズートピア

動物たちが暮らす現代都市ズートピアを舞台にウサギの警察官ジュディが成長していく物語です。



2. グッド・ウィル・ハンティング

奥手なウィルが心を開いていく物語。友情や絆などバランスが良い作品となっています。

3. ボヘミアン・ラプソディ

ロックバンド「クイーン」のメンバーフレディー・マーキュリーを取り巻く家族・メンバーとの心温まるストーリーです。ライブのシーンは必見です。



メンバー投稿作品

寂しくてつんけんして
愛する人に傷つける事を言ってしまった時
胸が苦しくなるよね
顔を上げて前を見てごらん道は
続いているでしょう
まだ未来はある。謝事ができる。

『ごめんね』それが言えただけで きっと
気持ちが前向きになって涙がこぼれるだろう
でもそれは真実の気持ちだから涙がでるんだ
君は決して一人ぼっちじゃなかったんだと
その時気づくだろう。 夢乃つづき



「葡萄少年」 SK