

# 5月の予定表

日	月	火	水	木	金	土
25	26 休館日	27	28	29 休館日 昭和の日	30	1
2	3 休館日 憲法記念日	4 電話相談・ 面談のみ (10時から 18時まで)	5 休館日 こどもの日	6	7 ストレッチ 13:30~ ⇒中止	8
9	10 休館日	11	12	13	14	15
16	17 休館日	18	19	20	21 ストレッチ 13:30~ ※4名まで	22
23 定期清掃 設備点検 休館日	24 休館日	25	26	27	28	29
30	31	<p>・5/21（金）のストレッチは状況により中止となる場合があります。</p> <p>・5/1（土）・5/2（日）は開館しています。<u>5/4（火）は面談での来所・電話相談につきましては対応いたします。（面談を希望される方は事前に電話で予約してください）</u></p> <p>・5/23（日）は定期清掃・設備点検のため休館です。</p> <p><b>緊急事態宣言発令のため、当面の間開所時間は10時～18時になります</b></p>				

地域活動支援センター

## お伊勢の森通信

2021年5月225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

端午の節句 5/5

男の子の成長を願う節句です。古代中国では薬採りの日として薬草を摘んで野遊びしていたそうです。平安時代は宮中の儀式でしたが、江戸時代になって3月3日の女の子の節句と対応させて、尚武（武道・軍事などを大切なものと考えたこと）と菖蒲をかけて男の子の節句になったそうです。

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)【当面の間】

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

## コロナ禍でも楽しもう！

With コロナになって1年になりましたが、皆さんはお家時間をどうお過ごしでしょうか？職員がコロナ禍において楽しみにしていることを紹介します。皆さんの参考になれば幸いです。

**K.Y** ランニング・筋トレをしています。ジムに通って1年半経ちました！

スポーツは良い気分転換になりますよね



**K.Y** 最近は楽器(フルート)を吹くのが楽しみです。

あと、ハーブを育て始めました。

土をいじると心が癒されますね♡



**J.R** 自宅を片付けるのが楽しみです。またいつか吹奏楽とピアノをやりたいなと思っています。

普段やらない所も掃除してみてください★



**O.Y** ベランダの植物をいじるのが楽しみです。キャベツの花が咲きました！

菜の花みたいな花でした！

キャベツの花って黄色なんですね！知りませんでした！



**K.S** 貯金をしてカメラを買いました。家の周りを散歩して花などの写真を撮っています。コロナが落ち着いて遠出するのが今から楽しみです

日常風景を撮ると楽しそうですね



**K.A** お部屋に花を飾ったり急須でお茶を淹れてゆっくり飲んだりしています。あとは体操をしたり、今まで観てなかった映画を観たりしています。

## おうち時間を有効活用しよう

コロナ禍で外に出る機会が減り、あっという間に世間は春に…冬物のコートの出番も無くなってきました。今回は冬物コートの手入れについてお伝えします！

### ・コートについているタグを確認しよう

コートには白いタグがついており、何の素材でできているか・洗えるか等が書いてあります。ポリエステルが入ったジャケットなどは手洗いや水洗いができる場合もあります。

### ・手洗いが向いていないコート

100%ウールなどの上質なものの・絹・毛皮・レーヨン等は手洗いに向いていない材質です。特に大事なものの・高価なものはクリーニングに出す事をお勧めします。



### ～ゴールデンウィークのお知らせ～

5/3(月)～5/5(水)は祝日のためオープンスペースは休館です。尚、5/4(火)オープンスペースは開所しますが、**10時～18時の間は面談での来所・電話相談は対応いたします。**

※面談は予約が必要になりますので事前に電話にてお問い合わせ下さい。

※予約は先着順で承ります。

※空き次第では当日の予約も可能です。

ご理解ご協力のほどよろしくお願いいたします。