

8月の予定表☺

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

- ・8/8(日)は祝日で山の日のため、8/22(日)は定期清掃のため休館です。
※お盆中は定休日を除き、開館します。
- ・開所時間は緊急事態宣言中の当面の間、平日は18時までになります。
- ・今後の状況により変更になる可能性があります。HP、電話などでご確認下さい。ご協力よろしくお願いいたします。
- ・8月は新プログラムの「みんなで動こう」は暑さ対策のため中止です。

地域活動支援センター

お伊勢の森通信

2021年8月227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

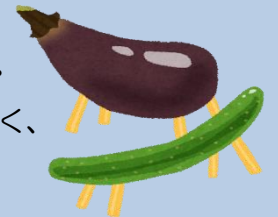
武蔵村山市 学園4-5-1 市民総合センター2F

TEL：042-567-7256

FAX：042-567-7259

夏バテ予防野菜

夏が旬の野菜は、汗をかいた時に必要になるカリウムや水分などが豊富に含まれています。夏野菜は瑞々しい物も多く、夏バテ対策になります。 トマト・ナス・オクラ・きゅうり・とうもろこしなどが挙げられ、美味しく、安価で入手できるのでおすすめです！！



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

みんなは何見る？オリンピック

オリンピックも残すところ半分にになりました。メンバーの皆さんが応援しているスポーツ、選手等教えてください！！



卓球のダブルスに注目しています。決勝戦勝てるといいなあ



そこまで夢中で見てはいません。ニュースのハイライトなどで見る人が多いかな。でも金メダルは期待しちゃいます。



好きなスポーツは必ず見ています。ソフトボールも見なかったけど同時になでしこジャパンも見たくて、チャンネルを途中で何度も切り替えながら夢中で見ていました。テレビが一つじゃ足りません(笑) 開会式もとても楽しみにしていたけど、遅い時間だったので途中で眠くなって寝てしまいました。(´;ω;`)

第37回 家族懇談会

7/17(土)に家族懇談会をしました。去年の1月以来、実に約1年半ぶりの開催となりました。新型コロナウイルスの影響によりずっと家族懇談会を開けない期間が続いていましたが、今回は感染対策を徹底してどうにか開催に踏み切ることができました。4名の方が参加されましたが、皆様からまたぜひ今回のような形で定期的に家族懇談会を開催してほしいというご要望をいただきました。

新プログラム！みんなで動こう！

9月より新プログラム「みんなで動こう」が本格的に始動します！！

8月は真夏日が続くため中止しましたが、9月には行う予定です。

バトミントンやフリスビー、キャッチボールなど、外で皆さんと和気あいあいとやっていければと思っています。詳細はHPのお伊勢の森通信で随時発信していきます。やりたいスポーツのリクエスト等ありましたら是非職員までよろしくお願いいたします。



ストレッチ 7/9 (金)、7/27 (火)

梅雨が明けて突然夏がやってきた感じですね。

暑いさなかに汗をかきながら

ストレッチのために皆さん集まってくださいました！今日はメンバーさんが持って来て下さった、元力士のトレーナーの方が書いた四股踏みトレーニングの本を見てポーズを真似してみたりもしました。

いろんなエクササイズがあって興味をひかれますね。

8月のストレッチもぜひご参加ください。

7月のストレッチ

脇から体側まで良く伸ばしましょう。ウエストのシェイプアップなどに。



ジュースが当たる！クジ引き！

7/6～くじ引きイベントを行いました。1日1回限定で当たるまでチャレンジできます。1回で当たる利用者様もいれば、当たるまで2、3回かかってしまう方、ハズレてしまう方も・・・(´;ω;`) また機会がありましたら開催しますので是非ご参加下さい！

