

7月の予定表☀

日	月	火	水	木	金	土
27	28 休館日	29	30	1	2	3
4 休館日 選挙の為	5 休館日	6	7	8	9 ストレッチ 13時半～	10
11	12 休館日	13	14	15	16	17 スポーツ (新プログラム) 10時半～
18	19 休館日	20	21	22 休館日 海の日	23 休館日 スポーツの日	24
25	26 休館日	27 ストレッチ 13時半～	28	29	30	31

・7/4は選挙のため、7/22(木)は海の日、7/23(金)はスポーツの日のため休館日になります。

・ストレッチは定員5名です。予約不要です。

・6/29(火)より平日の開館時間が10:00~20:00になりました。

※変更がありましたら、HPなどでお知らせいたします。

地域活動支援センター

お伊勢の森通信

2021年7月226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

七夕7/7

皆さんおなじみ一年に一度織姫と彦星が会うことが許される日です。雨が降ると会えなくなってしまうと言われていますが、近年では泣くほど二人が喜んでいるという説もあるそうです。

地方では7/7ではなく、八月に行うところもあります。



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

熱中症にご用心

7 月の頃から厳しい暑さが続きます。今年もコロナウイルス感染拡大防止のため、夏でもマスクを着用しなければなりませんね。

今年も気軽にできる熱中症対策を紹介します。

1.暑さを避けよう

- ・エアコンや扇風機などを上手に使い温度を保ちましょう。
- ・さらに感染症予防のため、適宜換気を行うことが大切です。



2.マスクをこまめに外して休もう！

- ・気温の高い中でのマスク着用は要注意です。
- ・マスクを外す時は他の人と十分な距離を保ちましょう。

3. こまめに水分補給をしよう！

- ・喉が渇く前に水分補給をしよう！
- ・1日 1.2ℓを目安に飲みましょう。汗をかいた時は塩分を。

4.日頃から健康管理をしましょう

- ・体温測定や体調チェックは感染症だけではなく、熱中症にも有効です。
- ・体調が悪いと感じたら無理せず、自宅で静養しましょう。

新しいプログラムのお知らせ

7月より屋外にてみんなで運動できるプログラムを開催します。(雨天中止)
安心してご参加いただけるようコロナウイルス感染拡大防止に努めていきたいと思
います。7/17(土)はバドミントン・フリスビーです。参加希望の方は事前
にお電話などで予約をしてください。一緒に体を動かしましょう！

新型コロナウイルス ワクチン接種について

64才以下のワクチン接種対象の方へも7月7日(水)頃に接種券が市より一斉発送され
ます。

その中で「59才以下で基礎疾患のある方」が優先予約をする為には事前予約が必要です。
精神疾患のある方も該当する場合があります。

詳しくは武蔵村山新型コロナワクチンコールセンター

0120-634-101へお問い合わせ下さい。

問い合わせが難しい方は、お伊勢の森にご相談ください。

事前申告の受付期間は6月21日(月)～7月14日(水)となっています。

事前予約をすると7月20日から集団接種会場での予約受付が開始となります。

市報、市のホームページなどにも掲載されています。

尚、ワクチンの接種については、主治医の先生とよくご相談ください。

ストレッチプログラム

6/4・6/18の2回プログラムを行いました。

月に2回のささやかなプログラムですが、ストレッチにいらっしゃるメンバーさ
んの意欲的な姿を見て、職員は明るい気持ちになりました！

さていよいよ梅雨入りしたとのことで本格的に雨の季節の到来ですね。おうちの中
でもいつでもできるとても簡単なストレッチを紹介します。

〈肩のストレッチ〉

肩の上部の筋肉、肩甲骨を意識してストレッチしましょう。

1. 伸ばす側の腕の肘を伸ばして、胸の前に持っていきます。
2. 反対の手で胸の方に引き寄せます。5～10秒ほどキープ。

