

10月の予定表🎃

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3 福祉のつどい 10時~14時 ※オープンスペースは14時から	4 休館日	5	6	7	8 ストレッチ 13:30~	9 ランチサー ビス 12:00~ 13:00
10	11 休館日	12	13	14	15	16
17	18 休館日	19	20	21	22	23
24 休館日 定期清掃	25 休館日	26	27	28	29 ストレッチ 10:30~	30
31						

・10/24(日)は定期清掃のため休館です。

・オープンスペース開所時間について... 9/30(木)現在は緊急事態宣言中と同じ時間で開所しておりますが、今後、市の判断に基づいて開所時間が変更になる場合がございます。

地域活動支援センター

お伊勢の森通信

2021年10月229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

ハロウィン《10月31日》

すっかり国民的イベントとして定着したハロウィンですが、アイルランドの収穫感謝祭が始まりとされています。この日は死者の魂が集まると考えられており、悪霊から身を守るために仮面をかぶったり、魔除けとしてくりぬいたカブを飾ったのが今のハロウィンになりました。有名なかぼちゃの「ジャックオーランタン」が、元々はカブだったなんて少し意外ですね。

開所時間(オープンスペース)

火曜~金曜(10:00~18:00)【当面的間】

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

ストレッチ 9/17、9/28

大分涼しく秋らしくなりましたね。お散歩したり体を動かすのに快適な季節です。ストレッチに続けて通ってくれているメンバーさんがいらっしゃいますが、体がスムーズに動くようになったなあと横で見ていて思います。継続は力なりですね。

ヨガの立ち木のポーズ（イラスト参照）…体内の血行を促進していく効果が期待できるため、むくみの改善にも繋げやすくなっています。滞りがちな血液を正しく循環させていくことが



出来るため、冷え性の改善としても取り入れられるポーズです。軸足となる右足全体に重心を寄せ、左足をゆっくりと持ち上げていきます。左足を右ももの内側に乗せたら、両太ももを押し合うように力を入れるとバランスが取りやすくなります。右足が大地に根付く感覚をイメージするとともに、左足の付け根をしっかりと開いて背筋を伸ばしましょう。視線は真っすぐ先の一点を見つめて集中します。

秋の衣替え

9月の残暑もおさまり、10月に入り肌寒い季節になりつつあります。秋は1日の中で気温差が大きかったりと季節の変わり目で何を着れば良いのか迷ってしまいますね。衣替えの目途としては気温が20度を下回るかどうかで判断すると良いかもしれません。

👉衣替えで服をしまう際のポイント

① 「黄ばみ」

繊維の間に入り込んだ皮脂汚れが溜まったことが原因で起こります。黄ばみの部分に漂白剤や部分洗い洗剤を用いると早く取ることができます。



② 「虫食い」

食べこぼしや汗などが原因で起こります。虫食いにより、大事な服に穴が開いてしまいます。ダンスやクローゼットに収納する前に洗濯や、物によってはクリーニングに出すと良いでしょう。



台風に備えよう！

初夏から秋にかけて台風や前線の影響で、大雨・洪水・暴風など自然災害が増えます。日頃から防災を意識しておきましょう！

■ 台風が接近している時は・・・

- 植木鉢や物干し竿など風で飛ばされそうなものは家に入れましょう
- 窓ガラスを守るため雨戸を下ろしましょう。養生テープなどを貼ることも飛散防止には効果的です
- 停電に備え、携帯電話などを充電し、懐中電灯の準備を。断水に備え、湯船に水を貯め、飲料水の用意をおきましょう
- 避難場所の確認、非常用バッグの中身の定期的な補充・確認も大切です



新プログラム「みんなで動こう」について

8月から新プログラムの「みんなで動こう」が始まっています。このプログラムはみんなで楽しく軽めの運動をするということが目標です。今月はバドミントンを考えています！秋の風を感じながら一緒にスポーツしましょう♪

10/3（日） 福祉のつどいについて

今年は例年行っていた福祉祭りに代わり、「福祉のつどい」が10月3日（10時～14時）に開催されます。お伊勢の森では利用者の作品展示・市民向けのメンタルヘルス相談を行います。ぜひ、作品なども見に行ってくださいね。
※オープンスペースは14時からの開館となりますのでご注意ください。

10/9（土） 「ランチサービス」始めます

感染症予防のため、しばらく開催を見合わせていたディナーサービスですが、この度「ランチサービス」として再開することとなりました。バランスの取れた食事を感染対策をしっかり取った上で、美味しく召し上がってほしいと考えています。参加希望の方は職員まで。参加の締め切りは前日の10/8（金）までです。参加費は250円以内です。