

6月の予定表

日	月	火	水	木	金	土
29	30 休館日	31	1 ラジオ体操	2	3	4
5	6 休館日	7	8 ラジオ体操	9 ストレッチ 13:30~	10	11
12 休館日 フィルタ ー清掃	13 休館日	14	15 ラジオ体操	16	17	18
19	20 休館日	21	22 ラジオ体操	23 ストレッチ 10:30~ 美術 pg 13:30~	24	25
26	27 休館日	28	29 ラジオ体操	30		

- ・6/12（日）はフィルター清掃のため休館日です。
- ・美術プログラムの時間内はテレビやラジオの音を消させていただきます。予めご了承下さい。
- ・引き続き新型コロナウイルス感染防止にご協力ください。

地域活動支援センター

お伊勢の森通信

2022年6月236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

6月の食べ物 ビワ（枇杷）

ビワはβカロテンやβクリプトキサンチンが多く含まれているのが特徴です。これらは体内でビタミンAに変換され、皮膚や粘膜、消化器官などを正常に保つ働きがあります。高血圧の予防をはじめ、がん予防やアンチエイジングにも効果があると言われています。

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

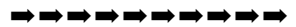
元気フェスタ 5/29 (日)

5/29に市民総合センターで元気フェスタが開催されました。お伊勢の森の利用者の方が日ごろ通所している地域の作業所も出店して、ステージで歌を歌ったりヤキソバやチョコバナナなど飲食のお店を出されたりしていました。気温は30℃前後あり、非常に暑い日だったのでステージ上で歌や踊りを披露したグループの人達はさぞ汗を流したことでしょう。お伊勢の森は参加しませんでしたがおオープンスペースは通常の形で開館しました。フェスタに遊びに来た人がオープンスペースにも顔を出してくれましたが、みんな3年ぶりのイベントを満喫されていました！！



食器棚を新しくしました

センター開所時から使っていた戸棚を買い替え、爽やかな白の食器棚にしました。これからもオープンスペースをより快適に過ごせる空間にするために改善を重ねていきます。皆さんからも、ご要望やアイデアがあれば教えてください。



使わない物を片付けました

すっきり！！



美術プログラム 5/26 (木)

月1回の美術のプログラムでは「パステル画」を描いています。今回は「生まれて初めてパステルを使った」というメンバーさんが参加されました。「楽しいですね。思った以上に良い作品になった！」と大きな笑顔を見せてくれました。10分もあれば1枚仕上げることができます。とっても簡単なので、絵が苦手...



という方こそ是非参加してみたいと担当職員は思っております！



みんなでラジオ体操！

毎週水曜日、2時くらいからオープンスペースでラジオ体操をしています。その場にいる方に声をかけて、手が空いている職員も出てきて、なまった体を動かしています。短時間でも気分が変わりますよ！



★★作品投稿★★

はんちょうさんの作品 (コースター)

