

2月の予定表☆

日	月	火	水	木	金	土
			1 ラジオ体操	2 脳トレ	3	4 恵方巻 11:30～
5	6 休館日	7	8 ラジオ体操	9 脳トレ	10 ※ストレッチ 13:30～	11 休館日 建国記念の日
12	13 休館日	14	15 ラジオ体操	16 脳トレ	17	18
19 休館日 フィルター 清掃	20 休館日	21 美術 PG 10:30～ ※ストレッチ 13:30～	22 ラジオ体操	23 休館日 天皇誕生日	24	25
26	27 休館日	28				

- ・2月19日（日）はフィルター清掃のため休館日です。
- ・2月23日（木）は天皇誕生日のため休館日です。
- ・2月11日（土）は建国記念の日のため休館日です。

※ストレッチは参加者が2人以上集まった場合にのみ開催します。

地域活動支援センター

お伊勢の森通信

2023年2月245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

豆まきの由来

豆まきをする際に「鬼は外、福は内」と言いますが、節分の豆まきは、鬼を外へ払い、福を家内へ呼び込むことを目的としているそうです。「鬼」と聞くと、桃太郎などに出てくる、角の生えた架空の生き物に豆をぶつけて退治するようなイメージですが、昔は病気や不幸など災いを招くのが鬼だと考えられており、豆は鬼退治というよりも、邪気を払う目的でまいていたようです。

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

面接 15分以内（コロナ感染対策）、電話相談 10分以内（より多くの方にご利用いただくため）とさせていただきます。ご協力お願いいたします。

1/26 (木) 粘土プログラム

今回のテーマは節分にちなんで「怖い鬼」にしました。テーマ通り、目をカット見開いた怖い鬼、怒った顔をしていてもどこか愛らしい鬼、角が3本ある不思議な鬼など、たくさんの鬼が並びました。



1/24 (火) ストレッチ

久しぶりに人数が集まり開催することができました。冬は背中が丸まって、肩が凝りがちですね。手を上げて伸びをすると、腕が上がりにくい！首が凝ってる！ということに気がきました。少しずつ少しずつ、色々な体操をして徐々にほぐしていきました。外に出るのが億劫かもしれませんが、皆さんと一緒にゆる〜く体操して暖まりましょう。

節分

恵方巻を食べよう 2/4 (土)

恵方巻はその年の縁起の良い方向に向かって巻寿司を食べることによって願いが叶うとされています。お伊勢の森でも恵方巻を作ってみんなで食べる企画を考えています。参加希望の方はお知らせください。

日時：2月4日(土)

開始時間：11時半 オープンスペース集合

費用：200円

締め切り：2月3日(金)

みんなで南南東に向かって恵方巻をまるかぶりして福を呼び込みませんか？



木曜の新企画「脳トレでレッツ脳活！」

お伊勢の森では2月から毎週木曜日午後、簡単なクイズや手足を使ったゲームなどの「脳トレ」を皆で楽しむ時間を企画しています。オープンスペースに来所されている方に声をかけさせていただきます。

参加不参加は自由です。一緒に頭の体操をして、午後の眠気をスッキリさせてみませんか。皆様のご参加お待ちしております。



続く物価高… 今すぐできる節約術は？

コロナ禍や国際情勢、円安などの影響で、今や電気・ガスから食料品まで歴史的な物価高騰に見舞われている私たち。今回は特に負担の大きい電気・ガスの節約術をご紹介します。

電気 冬は電気代が最もかかる季節。特にエアコン、冷蔵庫、照明の電力消費量は多く、これだけで一日の電力消費量の半分以上を占めることも。まずはこの3つの家電から手を付けることで、節電効果が表れやすくなります。▶エアコンは起動時や、外気温と設定温度の差が大きい時に電力をたくさん消費します。冬は室内温度は20度程度を目安に。風向きを調整したり一枚多めに羽織るなどして体感温度を上げましょう。時々フィルター掃除をして効率的に部屋を暖めましょう。▶冷蔵庫は詰め込みすぎず、逆に冷凍庫は詰め込むことで冷却効率が上がります。ドアの開閉は少なく短く。冷気の吹き出し口や吸い込み口をふさがないようにしましょう。▶照明は、昼間や使わない時はこまめに消しましょう。

ガス お湯の温度を高くするほど、またお湯の量が多いほどガスの消費量は多くなります。設定温度を高くしすぎないように注意しましょう。また、節水シャワーヘッドなどを利用して使う水の量を減らすのも効果的です。

※アンケートのお知らせ 2/1～2/28日まで利用者満足度アンケートを行います。日頃お伊勢の森で気付いたことやご希望等、ご意見を頂ければと思います。