

8月の予定表

日	月	火	水	木	金	土
		1	2 ラジオ体操	3 脳トレ	4	5
6	7 休館日	8	9 ラジオ体操	10 脳トレ	11 山の日 休館日	12
13	14 休館日	15	16 ラジオ体操	17 脳トレ	18	19
20 休館日 全熱交換機点検	21 休館日	22 ストレッチ 13:30~	23 ラジオ体操	24 脳トレ 粘土 10:15~	25	26 みんなで唄 おう 15:00~
27	28 休館日	29	30 ラジオ体操	31 脳トレ 美術プロ ラム 11時~		

- ・お盆期間中は通常通り開館いたします。
- ・11日（金）は山の日で祝日のため休館です。
- ・20日（日）は全熱交換機点検のため休館です。
- ・昨年ご好評をいただいたジュースくじを今年も8月中に来所して下さった人を対象に実施する予定です。詳しくは8月にお伊勢の森に来てみてのお楽しみ！

地域活動支援センター

お伊勢の森通信

2023年8月251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



土用干し

土用干しとは夏の土用の時期に行われる年中行事で、衣服や本、田んぼや梅などを干します。衣服や本は梅雨の時期にたまった湿気を逃がすのが目的で、田んぼはこの時期に水を抜き地面にひびが入るまで乾かします。すると根が張り、穂がよく育つそうです。梅はこの時期に3日程干したものを塩付けし、梅干しにします。

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

面接 15分以内、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。

粘土 6/29

今回は「浦島太郎」の昔話を粘土で再現しました。浦島太郎、かめ、かめを苛める子ども、乙姫、魚などの登場人物の中から一人一つ選び、担当に別れて作業しました。みなさん自分の担当部分をこだわって作って下さいました。次回の粘土も是非ご参加下さい。



ヨガ&ストレッチ 7/18

うだるような暑さが続く今夏。なんだか最近疲れやすいと感じている人も多いのではないのでしょうか。お伊勢の森では毎月、ヨガを中心としたストレッチプログラムを行っています。リラックスして無理なく体を動かすことで、血流が良くなり、身体のゆがみが改善され、内臓機能も高まります。また、ヨガは精神の安定にも効果的です。

お勧めのポーズ2選

姿勢をキープしながらゆっくり呼吸をすることが大切です

～戦士のポーズ～

1. 足を前後に開き、両手を組む
 2. ゆっくり腕を上げながら上体をそらす
- 全体の血行が良くなり
脂肪燃焼をアップします！



～橋のポーズ～

1. 仰向けで両膝を立てる
 2. ゆっくり腰を上げていく
- 足腰を強化し、腸の働きも
活性化します



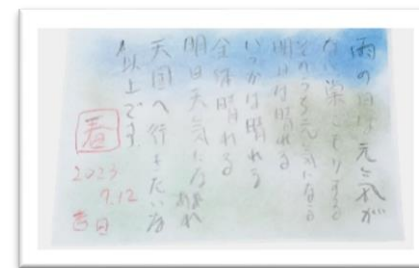
お伊勢の森ギャラリー



『真夏の花火』 作 Y. T



『高地巡礼』 作：あしたのジョー



『天国』 作：あしたのジョー

みんなで唄おう 6/24

1. それが大事
2. エール
3. 線路はつづくよどこまでも
4. 【es】～Theme of es～
5. 恋
6. 赤いスイートピー
7. I love you
8. 上を向いて歩こう
9. 涙のリクエスト
10. 大都会
11. あの素晴らしい愛をもう一度

約3年ぶりの開催になりますが、5名の方が参加してくれました。今回は最近の曲から昭和の曲までバラエティに富んでいました。来月も開催予定なのでぜひご参加下さい。

