

# 6月の予定表

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3 休館日	4 ストレッチ 13:30~	5 ラジオ体操	6 粘土 10:15~ 脳トレ	7	8
9	10 休館日	11	12 ラジオ体操	13 脳トレ	14 美術 10:30~  ストレッチ 13:30~	15
16	17 休館日	18	19 かたくり見 学ツmア- 13時~  ラジオ体操	20 脳トレ 法人職員 会議のため 18時閉 館	21	22 みんなで 唄おう 14時~
23	24 休館日	25 OSは 12時~ 15時閉館	26 ラジオ体操	27 脳トレ	28	29
30						

- ・6月は定休日（月曜）を除き閉館日はありません。
- ・20日（木）は法人職員会議のため、18時閉館となります。
- ・25日（火）は運営協議会のため、オープンスペースは12時~15時の間、閉館となります。ご理解ご協力のほどよろしくお願いいたします。

## 地域活動支援センター

# お伊勢の森通信

## 2024年6月261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



### ホタル（5月下旬~6月頃まで）

この時期、池やゆるやかな河川などでホタルが見られる時期になります。人が言葉を話すようにホタルは光でコミュニケーションをとります。ほかに、外敵を驚かすため、仲間に居場所を知らせるためなど、光る理由にはいろいろな説があります。ちなみに武蔵村山の池でも見ることができそうです。ホタルはとても弱い生きものです。人間が触るとすぐに弱ってしまうので、決して捕まえたりせず、目で見て楽しんでくださいね！

### 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。

# テニス大会 5/19 (日)

毎年、春と秋の2回法人内の施設が集まり行っています。この季節には珍しく涼しい気温で過ごしやすいかったです。予選1戦目はたまこチーム、2戦目はユトリロチームでした。この時点でお伊勢の森を含む4チーム全てが1勝1敗。予選3回戦で決勝に行けるチームが決まるという熱い展開になりました。結果、お伊勢の森はべてる村山チームに敗れてしまい、3位決定戦に進みました。

昼食後、たまこチームと試合に臨み、結果は4位でしたが、テニスをしながら楽しい時間をみんなで共有できました。次回、秋季大会もふるって参加お待ちしております。



キラリ賞☆



## ..... 脳トレのすすめ .....

手は「第二の脳」とも呼ばれ、指先を動かすことは認知症予防や脳の活性化に効果があるとされています。お伊勢の森でも「脳トレ」の時間に手指を使った運動を取り入れています。体はもちろん、脳を健康に保つためにぜひチャレンジしてみてください。

(右) AXA 生命 HP より抜粋

<利き手は>

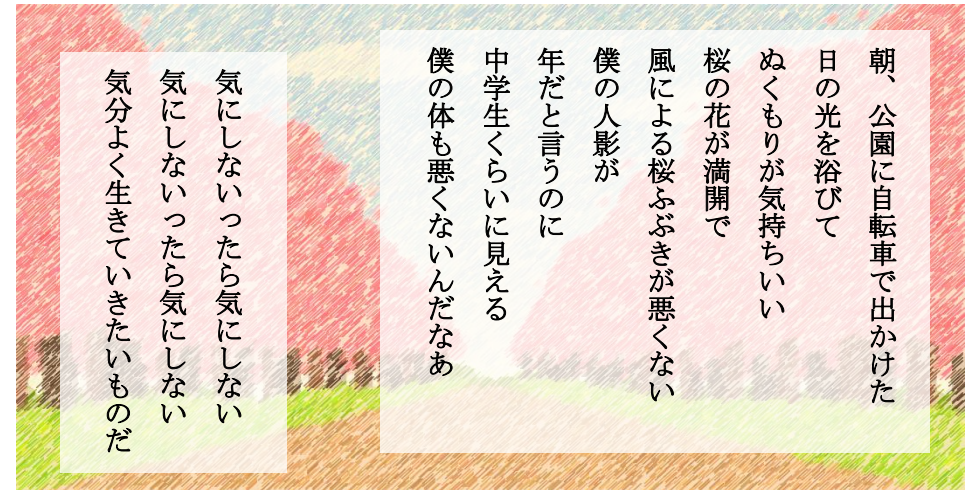


<利き手でないほうの手は>



# お伊勢の森ギャラリー

メンバーの「青空が好き」さんから寄せられた詩です。



## 「NPO かたくり」に行こう

就労継続支援B型の見学ツアー、第二弾です。今回は武蔵村山市の商店街にある「NPO かたくり」に行きます。自主製品のおしゃれな布ぞうりの作業風景を見たり、かたくりが運営するリサイクルショップをのぞいてみたり、商店街を散歩したりしませんか。興味のある方は職員にお声かけください。

日時 6月19日(水) 13時頃 お伊勢の森出発予定



## コラム 梅雨の時期の体調不良に気を付けて...

梅雨の時期になると、なぜか頭痛やめまい、だるさを感じる、お腹を下す、関節が痛む——こうした傾向がある人は、体に水分が溜まりやすかったり、気圧により自律神経が乱れやすい体質なのかもしれません。対策としては、やはり規則正しい生活と軽い運動を続けることが基本です。加えて、疲れをためないように魚を中心にタンパク質を摂るとよいでしょう。体力を維持して、元気に夏を迎えたいですね。