

# 12月の予定表



日	月	火	水	木	金	土
1	2 休館日	3	4 ラジオ 体操	5 脳トレ 障害者週間作品展示 12/3~12/14	6	7
8	9 休館日	10	11 ラジオ 体操	12 脳トレ	13	14 OS大そうじ 10:00~
15	16 休館日	17 ストレッチ 13時半~	18 ラジオ 体操	19 脳トレ 会議のため 18時閉館になります。	20 スマホ・インターネット セミナー 10:00~	21 忘年会 12:00~ (オープン スペースは 15:00~)
22	23 休館日	24	25 ラジオ 体操	26 脳トレ 粘土 10:15~	27 美術 10時半~ ストレッチ 13時半~	28 みんなで 唄おう 14時~
29	30	31	1	2	3	4
年末・正月休み 12/29~1/3						

・ストレッチは前日までに予約をお願いします。

## 地域活動支援センター

# お伊勢の森通信

### 2024年12月267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



#### 「すす払い」と大掃除

大掃除の起源は、平安時代の宮中行事「すす払い」だといわれています。江戸時代には庶民にもこの行事が定着し、年末になると皆いっせいに天井にたまった真っ黒なすす汚れを竹ぼうきなどで落としました。まだ電気がなく、薪や炭を使う暮らしではどの家も天井がすすだらけ。ちなみに掃除の後は皆で飲み食いするのが定番で、暮れの楽しい一幕だったようです。

#### 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

面接は15分以内、電話相談は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。

## 芋煮会 11/9 (土)



職員がまごころ込めて作った芋煮をさいかち公園で頂きました。

この日は天気がとても良く、背中が暑くなるほど日差しがあり、コートを脱いでくつろぐことができました。「このままここでお昼寝できる」、「日向ぼっこしたい」というお声もあったほどでした。

みんなで鍋を囲んで食べるのはとても楽しかったです。



芋煮は  
里芋、蒟蒻、ごぼう、人参、  
さつまあげ  
長ネギ、豚肉、大根、  
なめこが入っていました。  
付け合わせの炊き込みご  
飯も美味しかったです！



## インターネット・スマホセミナー10/18 (金)

10月から新たにプログラムとしてセミナーを開催しています。今回は「アプリの使い方」をテーマに行いました。もちろん、個別での質問もお答えできます。普段の相談で皆さんによく問い合わせ頂いているものをテーマにしていこうと思っています。もし、希望のテーマがあれば、職員にお知らせ下さい。



## バレーボール大会 11/12(火)

毎年、東京体育館で行われる秋のバレーボール大会に、「たまこレジエ  
ンズ」の一員としてお伊勢の森のメンバーも参加しました。



少し前からたまこヒルズの練習に加わり、交流を  
重ねながら、チーム一丸となって戦いました。  
決勝戦は強豪チームと対戦。全員が活躍し、一進  
一退の見ごたえのある試合となりました。  
結果は準優勝と大健闘。皆さんの表情も晴れやか  
でした。

## 忘年会のおしらせ

今年もお伊勢の森の名物イベント、忘年会を  
開催します。皆で楽しめるゲームや職員の手作り  
ランチ&デザートなどを提供する予定です。参加  
希望の方は19日(木)までに職員にお伝えください。

日時 12月21日(土) 12時~15時頃  
集合場所 1階ロビー  
参加費 800円



## 気分もスッキリ! オープンスペース大そうじ

今年も多くの方にご利用いただいたオープンスペースを、皆でキレイにしま  
せんか。参加された方にはささやかなプレゼントを用意しています。  
興味のある方は職員までお声かけください。

日時: 12月14日(土) 10時~12時頃

