

4月の予定表



日	月	火	水	木	金	土
		1 ストレッチ 13:30~	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	12
13	14 休館日	15	16 ラジオ 体操	17 脳トレ	18 美術 10:00~ ストレッチ 13:30~	19
20	21 休館日	22	23 ラジオ 体操	24 脳トレ	25 スマホ・インター ネットセミナー 11:00~	26 みんなで唄おう 14:00~
27	28 休館日	29 休館日 昭和の日	30 ラジオ 体操			

- ・29日（火）は昭和の日で祝日の為休館です。
- ・ストレッチは事前の予約にご協力をお願いします。
- ・利用者満足度アンケート等ご協力いただきありがとうございました。
- ・4月の粘土プログラムはありません。
- ・みんなで唄おうでは歌いたい曲を募集しています。リクエストがあれば職員まで。

地域活動支援センター

お伊勢の森通信

2025年4月271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



卯月

「卯の花が咲く月」というのが由来です。卯の花とはアジサイ科ウツギ属の空木に咲く花のことです。卯の花といえば、おからを思い出す方が多いかもしれせん。花が似ていることから卯の花と呼ぶようになったようです。

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。

ストレッチ 3/21

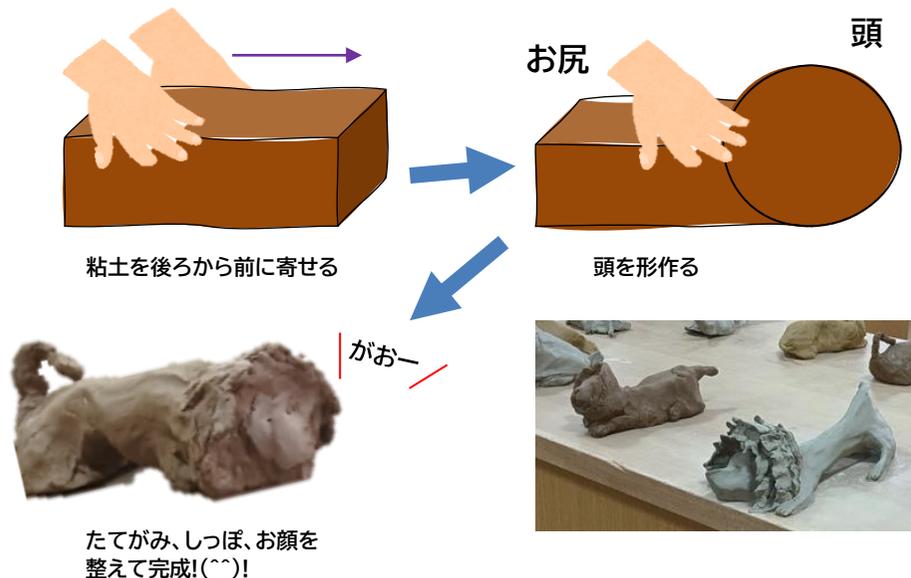
先日は雪がたくさん降りましたが、その後あっという間にお日様で溶けた事にも驚きましたね。

この季節は大きな寒暖差によって体に負荷がかかったり、心身両方の不安要素が重なって、1年のうちでももっとも自律神経が乱れやすいと言われています。

今月はそのことも意識しながら、首まわりや肩回りをほぐし血流をよくするストレッチ、呼吸をしっかりとるといったメニューを取り入れました。少し身体を動かすだけで気分も変わります！みなさんのご参加おまちしております。

粘土 2/27

今回は「ライオン」にチャレンジしました。動物の体を造形するのは一見難しそうに見えますが、直方体を作り、ライオンのお尻から頭に向かって母指球を使って頭に粘土を集め、たてがみや顔部分を作りました。



スマホ・インターネットセミナー 2/21

今回はインターネットの「パスワード」をテーマに行いました。何かを買ったり、予約をしたりする際にはアカウントを作ります。アカウントを作るにはメールアドレスや自分で決めたパスワードが必要になります。その時に必要な知識を学びました！

【パスワード四か条】

- その1
パスワードを使い回さない
- その2
分かりやすい数字の羅列はやめましょう
- その3
自分の分かりやすい方法で覚えておく
- その4
家族や友達だとしても、自分以外の人に教えない

お伊勢の森ギャラリー

人生は暇つぶし
風通しの良い体を持つことができれば
私は風と カルメンマキは唄った
だけど心はすぐ変わると
寺山修司は感じた
寺山修司は死んでしまった
カルメンマキは今どうしているのか
人生いろいろ死ぬまで生きて
それでどう過ごすかだなあ



青空が好き