

ゆうゆう天沼館 行事予定表(平成30年5月)

	日曜日			月曜日			火曜日			水曜日			木曜日			金曜日			土曜日					
	洋室1	洋室2	茶室	洋室1	洋室2	茶室	洋室1	洋室2	茶室	洋室1	洋室2	茶室	洋室1	洋室2	茶室	洋室1	洋室2	茶室	洋室1	洋室2	茶室			
							5月1日			5月2日			5月3日			5月4日			5月5日					
午前	ゆうゆう館の利用時間 午前 9:00~12:00 午後 13:00~17:00 夜間 18:00~21:00 ※いずれも部屋への入室時間になります。						輪投げ (白寿会)			リズム体操 (さざんか会)	茶話会 (かるがも)		輪投げ (あじさい)	オカリナ (オカリナの会)		舞踊 (白寿会)	役員会 (寿楽会)		カラオケ (かるがも)	囲碁 (碁遊会)				
午後							卓球の会 協働事業	囲碁 (てんぐ会)		輪投げ (寿楽会)	麻雀 (健康)		麻雀 (教室)	仕舞・謡曲 (貞声会)		脳トレ体操 (なかよし会)	手芸 (松柏会)		新舞踊 (千寿会)	囲碁 (碁遊会)				
夜間							英会話 英語に触れよう				フラ教室 協働事業		夜間休館			夜間休館			夜間休館					
	5月6日			5月7日			5月8日			5月9日			5月10日			5月11日			5月12日					
午前				カラオケ (白寿会)			社交ダンス (すみれ会)	手芸 (かすみ草)		フラダンス (レイハイビスカス)	手芸 (寿楽会)		民謡 (白寿会)	オカリナ (オカリナの会)	茶道 (和の会)	書道 協働事業	フラワーアレンジ 協働事業		盆踊り (白寿会)	写経 (星月会)				
午後		大人のぬりえ 協働事業		ゲーム (みのり会)	かるがも (英会話)		卓球の会 協働事業	囲碁 (てんぐ会)		仕舞・謡曲 (貞声会)		健康体操 (マムの会)	麻雀 (教室)	茶道 (和の会)	体操 (天沼いずみ)	麻雀 (健康)		ストレッチ&リズム体操 協働事業						
夜間	夜間休館						英会話 英語に触れよう						英語 (英語を楽しむ)											
	5月13日			5月14日			5月15日			5月16日			5月17日			5月18日			5月19日					
午前	社交ダンス (ローズの会)			社交ダンス (すみれ会)	役員会 (天老連)		輪投げ (寿楽会)	囲碁 (てんぐ会)		リズム体操 (さざんか会)			事務連絡会議			カラオケ (白寿会)	三療 サービス			囲碁 (碁遊会)				
午後	ピアノに合わせて歌う会 協働事業			輪投げ (松柏会)	PC教室 協働事業		輪投げ (松柏会)	囲碁 (てんぐ会)		謡曲 (華謡)	脳活性ゲーム 協働事業		麻雀 (教室)	折り紙教室 協働事業		舞踊 (白寿会)	鍼 マッサージ		新舞踊 (千寿会)	囲碁 (碁遊会)				
夜間	夜間休館						英会話 英語に触れよう						英語 (英語を楽しむ)											
	5月20日			5月21日			5月22日			5月23日			5月24日			5月25日			5月26日					
午前	全休館日			こけ玉教室 協働事業	役員会 (松柏会)	フラ (ブーゲンビリア)	社交ダンス (すみれ会)	手芸 (かすみ草)		フラダンス (レイハイビスカス)			民謡 (白寿会)	オカリナ (オカリナの会)	茶道 (和の会)	輪投げ (白寿会)	手芸 (布で遊ぶ)		写経 (星月会)					
午後				ゲーム (みのり会)	麻雀 (健康)		輪投げ (あじさい)	囲碁 (てんぐ会)		仕舞・謡曲 (貞声会)	手芸 (なのはな会)		健康体操 (マムの会)	麻雀 (教室)	茶道 (和の会)	体操 (天沼いずみ)	麻雀 (健康)		卓球の会 協働事業	絵手紙 (さざなみ)				
夜間							英会話 英語に触れよう			フラ教室 協働事業					英語 (英語を楽しむ)									
	5月27日			5月28日			5月29日			5月30日			5月31日											
午前	社交ダンス (ローズの会)			社交ダンス (すみれ会)	新舞踊 (千寿会)		総会 (寿楽会)			フラダンス (レイハイビスカス)			麻雀大会 (健康)		Memo									
午後	ストレッチ& リズム体操 協働事業			輪投げ (松柏会)	PC教室 協働事業				仕舞・謡曲 (貞声会)															
夜間	夜間休館					英会話 英語に触れよう																		

折り紙教室 ご案内

5月17日、折り紙教室を開催いたします。手先を使うことは、認知症予防にも良いと言われている。皆で楽しくおしゃべりをしながらこの季節にあった折り紙を作りませんか！
◆5月17日(木) 13:30～15:00 参加費 300円



こけ玉&ミニ盆栽教室 報告

3月5日、春の代表的な花、「富士桜」と「ヒナ草」を寄せた盆栽と、「ユキヤナギ」のこけ玉を作りました。皆さん慣れていて、手際よく1時間半でふたつの作品を作りました。どの作品もセンスが良く、綺麗な花を咲かせてくれたと思います。すでに若葉が芽吹いている頃で、虫などが付きやすい時です。毎日チェックしてあげてください。

報告&



さて、5月のこけ玉&ミニ盆栽のご案内です。こけ玉は、6月を代表する花、紫陽花の品種から「クレナイ」と言う名の「ガクアジサイ」のこけ玉を作ります。また、ミニ盆栽はお楽しみで、何種類か選べるミニ盆栽を予定しています。
◆5月21日(月) 10:00～12:00 参加費 300円(材料費:1,700円)



報告

ゆうゆう天沼館寄席 ご報告

3月30日、今年で5回目を迎える「ゆうゆう天沼館寄席」を実施しました。今回はなんと！馬橋館で三味線をやっている西川さんが出囃子を担当してくださいました。そして最初の一席は、お弟子さんの「柳家こごとさん」声も大きくて、活舌も良く、とても聞きやすかったです。そして主役はこの人ももちろん皆さまご存じ、真打「柳家一琴」師匠の登場です！やはり貫禄が違います。一瞬でその場の空気を自分のものにしてしまうテクニックは、さすが！としか言いようがありません。最後は紙切りを見せていただき、寄席は終了。そこから毎回お楽しみに一琴師匠を囲んで昼食を食べる会です。なんとこの日、一琴師匠の高校の同級生が来て下さっていました。ドイツに在住されていて、お会いするのは高校生ぶりとの事。本名で話しかけられて困っている師匠も魅力的でした。また来年もお願いします。



当館の協働事業には全て長寿応援ポイントが付きます。

緑の色が目まぐるしく変わる5月。新芽が綺麗に映えて、とても清々しい季節ですね。5月は休みが多く、なんとなくソワソワしてしまう季節です。野菜や果物、海産物も旬をむかえるものも多く、食卓も賑やかになる季節ですね。先日、この季節に綺麗な新芽が出る「柿」は、天ぷらにするととても美味しい上に、利尿作用もあって身体にも良いと聞きました。それ以外にもその辺にある「タンポポ」や「アケビの芽」また、ブドウのような実が生る「コウシュヤマゴボウ」は実は食べると毒ですが、新芽は天ぷらにすると美味しく食べられるそうです。しかし春を代表する山菜は「フキノトウ」など苦いものが多いですね。これは「春の皿には苦みを盛り」ということわざがあるようで、「冬の体」から「春の体」に替えるために、春の山菜にはポリフェノールやミネラルが豊富に含まれていて、細胞を活性化する効果があるそうです。健康にも若々しさを維持するためにも、重要な新陳代謝を活発にしてくれる苦い山菜を摂取し、冬に蓄えた脂肪や老廃物を排出して健康になりましょう。

ゆうゆう天沼館 館責任者 安住一成

ゆうゆう天沼館 春まつり

4月8日、記念すべき10回を迎えた「天沼館春まつり」を開催いたしました。今年は小さい子供の参加が多く、ますます地域に密着してきた証だと感謝しております。皆さまいつでも遊びに来てください。



5月 協働事業のご案内		※当館の協働事業には全て長寿応援ポイントが付きます ※協働事業は年齢に関係なくどなたでもご参加いただけます。	
	◆フラワーアレンジメント お花の癒し効果でストレス発散を目的とするアレンジ教室です。	日時:5月11日(金) 毎月第2金曜日	10:00～12:00 洋室2 参加費:500円(材料費別途)
	◆脳活性ゲーム体操 色々な運動を通して頭の体操をみんなでやりませんか？	日時:5月16日(水) 毎月第3水曜日	13:30～15:00 洋室2 参加費:500円
	◆書道を楽しもう！ 字が綺麗な人に憧れている方。基本的な筆遣いを学べます。	日時:5月11日(金) 毎月第2金曜日	10:00～12:00 洋室1 参加費:500円
	◆ピアノに合わせて歌う会 季節の歌や懐かしい曲を生ピアノ演奏に合わせて歌います！	日時:5月13日(日) 毎月第2日曜日	13:30～14:30 洋室1・2 参加費:300円
	◆大人のぬりえ教室 黒川先生のオリジナルの絵に好きな色を塗っていきます。	日時:5月6日(日) 毎月第1日曜日	13:30～15:30 洋室2 参加費:500円
	◆フラ教室 色々な大会で上位の成績をおさめている先生です。	日時:5月2日(水)・23日(水)	18:30～20:00 洋室1 参加費:800円
	◆パソコン教室 4月～9月までの全11回講座です。パワーポイント初級教室です。	日時:5月14日(月)・28日(月)	13:30～15:00 洋室2 参加費:800円
	◆ストレッチ&リズムダンス 簡単なストレッチからダンスまで！	日時:5月12日(土)27日(日)	13:30～15:30 洋室1・2 参加費:400円



ゆうゆう天沼館

〒167-0032 東京都杉並区天沼2-4-2-9
電話/FAX 03-3391-8540

特定非営利活動法人 障害者就労支援センター
どんまい福祉工房

〒167-0031 東京都杉並区本天沼1-24-9
電話 03-3396-2881
FAX 03-3396-2892