

ゆうゆう天沼館 行事予定表(平成31年1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			
							1月1日			1月2日			1月3日			1月4日			1月5日					
午前	<b>ゆうゆう館の利用時間</b> 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。						年末年始休暇															カラオケ (かるがも)	囲碁 (碁遊会)	
午後				新舞踊 (千寿会)	囲碁 (碁遊会)																			
夜間																								
	1月6日			1月7日			1月8日			1月9日			1月10日			1月11日			1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)		書道 協働事業	フラワーアレンジ 協働事業		写経 (星月会)	盆踊り (白寿会)				
午後	大人のぬりえ 協働事業			ゲーム (みのり会)	英会話 (かるがも)		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)		麻雀 (健康)	体操・脳トレ (いずみ会)		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			フラ教室 協働事業			英語 (英語を楽しむ)											
	1月13日			1月14日			1月15日			1月16日			1月17日			1月18日			1月19日					
午前				社交ダンス (ファミリー)	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)	舞踊 (むつみ会)		事務連絡会議			カラオケ (白寿会)	三療 サービス		輪投げ (寿楽会)	囲碁 (碁遊会)				
午後	ピアノに合わせて歌う会 協働事業			新舞踊 (千寿会)	PC教室 協働事業		輪投げ (松柏会)	麻雀 (健康)		謡曲 (華語会)	脳活性ゲーム 協働事業		麻雀 (教室)	山本さくら 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			夜間休館			英会話 英語に触れよう						英語 (英語を楽しむ)											
	1月20日			1月21日			1月22日			1月23日			1月24日			1月25日			1月26日					
午前	全休館日			セルフマッサージ 協働事業	役員会 (松柏会)		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)	舞踊 (むつみ会)		民謡 (白寿会)	オカリナ (オカリナの会)	茶道 (和の会)	輪投げ (松柏会)	手芸 (布で遊ぶ)		写経 (星月会)					
午後				ゲーム (みのり会)			輪投げ (あじさい)	麻雀 (健康)		仕舞・謡曲 (貞声会)	手芸 (なのはな会)		健康体操 (マムの会)	茶道 (和の会)	歌 (うたごえ会)	体操 (天沼いずみ)		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								英語 (英語を楽しむ)									
	1月27日			1月28日			1月29日			1月30日			1月31日											
午前	ピアノに合わせて歌う会 協働事業			社交ダンス (ファミリー)	新舞踊 (千寿会)											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		布ネックレス 協働事業			麻雀 (健康)		麻雀 (健康)	山本さくら 協働事業											
夜間	夜間休館						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)											

メールなどで宅配便を装って「不在で荷物を持ち帰りました」などと届く振込詐欺や、Amazonなどの通販で買ってもない商品が代金引換で届く詐欺が増えています！  
心当たりのないメールは開かない。荷物は受け取らないようにしましょう。

### 天沼小「まち探検」

11月29日、天沼小学校の2年生がまち探検の授業で来館しました。第5週だったこともあり、残念ながら利用されている方は少なかったですが、その分ゆっくりと見学ができ、先日学校の授業でやったという茶道の部屋はとても興味深く見学していました。また児童からの質問で、仕事をしていて一番うれしい事は何ですかの問いに、毎日皆さんが元気よく天沼館を利用して頂けることです、と即答いたしました…。



### 「大人の朗読」報告

11月29日、大人の朗読会を実施いたしました。当日は17名の方にご参加いただきました。読んで下さった3人の先生方はさすが慣れていて、ゆっくりと、ハッキリと聞き取りやすいテンポで朗読して下さいました。これからも季節ごとに年間4回程度のペースで開催して行く予定です。次回の日時が決まりましたら、この館だよりに掲載いたします。皆さまのご参加お待ちしております。



### 1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。

今月は年末年始休暇のためお休み

	◆百人一首かるた			
	◆山本さくらのストレッチ クラシックバレエ、モダンダンス、パントマイムの基本テクニックを生かしたストレッチ！	日時:1月17日・31日 1月は第3・5木曜	13:30~15:00	洋室2 参加費:500円
	◆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:1月11日(金) 毎月第2金曜	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:1月16日(水) 毎月第3水曜	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:1月11日(金) 毎月第2金曜	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:1月13日・27日(日) 毎月第2・4日曜	第1 13:30~14:30 第4 11:00~12:00	洋室1・2 参加費:300円
	◆セルフマッサージ ご自身やペアの方のツボ探し、ストレッチなどを行います。	日時:1月21日(月) 毎月第3月曜	11:00~12:00	洋室1 参加費:200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:1月9日(水)・30日(水)	18:00~19:00	洋室1 参加費:800円
	◆パソコン教室 パワーポイント初級教室です。10月~3月までの連続講座になります。	日時:1月28日 1月は第4月曜のみ	13:30~15:30	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:1月12日(土)・27日(日)	13:30~15:30	洋室1・2 参加費:400円

## ゆうゆう天沼館だより

1月号



当館の協働事業には全て長寿応援ポイントが付きます。

平成最期のお正月まであと少しとなりました。今年は12月になっても20度を超える暖かい日が続き、人間を含む様々な生き物の体調にも影響を与えております。かく言う私も今年から秋の花粉症の症状がでるようになり、目のかゆみと戦っています。このまま春の花粉症まで続くのかと思うと…。さて皆さんにとって2018年はどんな年でしたか？毎年年末になると一年を振り返ってこんなニュースがあったとテレビなどで取り上げますが、一年はあっという間だと思ふ割に、えーこんなニュースが今年だったのと、とても過去の話だのように思ふ事があります。そんな事を考えると、時間というのは全ての人に平等に刻まれてるんだと感じます。

私の家にはハナミズキが2本あります。落葉樹のハナミズキはこの季節全ての枯葉が落ちます。しかし今年は暖冬のせいか一気に落ちず、ゆっくりと1ヶ月くらいかけて落ちました。毎朝掃き掃除をするのですが、隣にお住いの高齢の方が、私の家の木の枯葉を掃除しているだけなのに「いつもありがとう」と言ってくれます。この枯葉が誰の家のかなんて気にしていないんですね…。この枯れ葉が誰の家のものでもあまり関係なく、家の近所を掃除出来る人がやる。そして掃除してくれた人には感謝…。とてもシンプルで地域のコミュニティの根幹を感じ、私は早起きをして少し広範囲を掃除するようになりました。こうした繋がりを広げて行く事で防犯や震災などの時の地域力になって行くのだと感じました。2019年、ますますゆうゆう天沼館をよろしく願いいたします。  
ゆうゆう天沼館 館責任者 安住一成

### 「布で作るネックレス」教室

1月29日(火)、天沼館の協働事業で「布で作るネックレス」教室を実施いたします。思い出の着物やネクタイ、今は着なくなった洋服などいらなくなった布を再利用して生まれ変わらせます！ご自宅にある方はお持ちください。お持ちでない方はこちらでご用意いたしますので、天沼館の受付まで一度ご連絡下さい。  
平成31年1月29日 13:30~15:30 参加費500円(材料費込)



### 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