

サンドイッチ通信



5月号

▲今月の予定・さんかくからのお知らせ▼

電話相談	5/1、8、15、22、29(木) 13:30-16:30
センター休館	日曜、月曜、5/3(土)～5/6(火)祝日、毎週木曜 10:00-13:00
ラウンジー時利用制限	5/10(土)、5/28(水)12:00-13:30 の時間内に利用制限があります。
ヨガ・ポッチャ	5月のヨガ、ポッチャは、長嶋桑川コミュニティ会館で実施します。 ポッチャ参加の際は、室内用スポーツシューズをご用意ください。
時間変更	5月より卓球の時間が 14:00～16:00 に変更になります。
さんかく菜園	5月より、プランターをつかった野菜作りをスタートします。 5/24(土) の午後より、苗の植え付けなどを行います。
ランチ会	5/17(土)、家族会とのコラボ企画でランチ会を実施します。 ※今回のメニューはカレーです。詳細は中面をご覧ください。
江戸川区の歩き方	今回の外出プログラムは、カヌー体験会に参加します。*詳細は中面をご覧ください。



5月の予定表

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
27	28	29	30	01	02	03
				センター休館 10:00～13:00	コーヒーブレイク 11:00～11:30 ウォーキング 14:00-15:00	センター休館
04	05	06	07	08	09	10
		センター休館	茶話会 14:00～15:00	センター休館 10:00～13:00 IT講座①② 14:00～16:00	コーヒーブレイク 11:00～11:30 ヨガ 14:00～15:00	卓球 14:00～16:00
11	12	13	14	15	16	17
		コーヒーブレイク 11:00～11:30 女子会 14:00～15:30		センター休館 10:00～13:00	コーヒーブレイク 11:00～11:30 ポッチャ 14:00～15:30	情報発信講座 10:00～11:30 ランチ会 11:00～13:30
18	19	20	21	22	23	24
		コーヒーブレイク 11:00～11:30 香り袋づくり 14:00-15:30	茶話会 14:00～15:00	センター休館 10:00～13:00 IT講座①② 14:00～16:00	コーヒーブレイク 11:00～11:30 卓球 14:00～16:00	カヌー体験会 10:00-12:00 さんかく菜園 13:30-15:00
25	26	27	28	29	30	31
		コーヒーブレイク 11:00～11:30 調理レク 14:00-15:30	みんなdeつくろうプログラム 14:00-15:00	センター休館 10:00～13:00	コーヒーブレイク 11:00～11:30	椅子座禅 10:15～10:45 卓球 14:00～16:00

今月のプログラム

※原則、事前申込制（空きがあれば当日参加できる場合あり）※コーヒースタンド、ウォーキング、卓球は当日参加 OK です。
※申込は窓口または電話にて受け付けております。 問合せ：Tel 03-6808-5001

コーヒースタンド

毎週火曜・金曜の 11:00-11:30

参加費：交流室利用料 100 円のみ



豆から挽いたドリップコーヒーを楽しみながら、お菓子と共にリラックスした時間を過ごし、コーヒーの香りと味を楽しめます。また、コーヒーの苦手な方は紅茶も楽しめます。

※当日、直接お越しください

茶話会



毎回異なるテーマで参加者同士の交流を楽しむ会です。リラックスした雰囲気の中で、新しいつながりを作りましょう！

①5/7(水) ②5/21(水) 14:00-15:00

①人間関係の悩み

人間関係の悩みをみんなで話して、少しでも気持ちを楽にしませんか？

②あなたにとってやりがいとは？

自分にとってのやりがいについて、気軽に話し合いたいです！

参加費：交流室利用料 100 円のみ

※各回・前日までにお申し込みください

スポーツプログラム

様々なスポーツプログラムを開催中。身体を動かしてリフレッシュしたい方、ぜひご参加ください！

※飲み物、タオルをご持参ください

ウォーキング 5/2(金) 14:00-15:00

参加費：無料

※当日、直接お越しください ※雨天中止

ヨガ 5/9(金) 14:00-15:00

会場：長嶋桑川コミュニティ会館・健康スタジオ

参加費：無料

※13:50 現地集合 or 13:30 さんかく出発

※前日までにお申し込みください

ボッチャ 5/16(金) 14:00-15:30

会場：長嶋桑川コミュニティ会館・スポーツルーム

参加費：無料 持ち物：室内スポーツシューズ

※13:50 現地集合 or 13:30 さんかく出発

※前日までにお申し込みください

卓球 5/10(土)、23(金)、※31(土)14:00-16:00

参加費：交流室利用料 100 円のみ

※31日の14:00-15:00は初心者限定練習会

※当日、直接お越しください

外出

カヌー体験会 in 新左近川親水公園カヌー場

5/24(土) 10:00-12:00

カヌーに挑戦してみませんか？初心者でも安心して楽しめる体験です！

集合時間と場所：9:20 西葛西駅改札前集合（9:30 発・西葛 27 バスで移動予定）

参加費：100 円（保険料代） 会場：新左近川親水公園カヌー場カヌースラローム場

※交流室利用料 100 円とは別になります

※現地集合も可 ※カヌー体験時間は 30 分です。詳細は後日参加者にお知らせいたします

※5/14(水)までにお申し込みください(定員 12 名に達し次第〆切) ※雨天中止



IT 講座

5/8(木) 22(木)

①超初心者コース 14:00-14:50

②初級者コース 15:00-15:50



5/8(木)は Word 学習、
5/22(木)は Excel 学習を行います

参加費：交流室利用料 100 円のみ

パソコンの基本操作から応用まで、スキルを高めるための講座です。初心者の方も安心して参加できる内容となっています。ぜひ一緒にスキルアップを目指しましょう！

※前日までにお申込ください(①②各回・定員 5 名)

女子会



5/14(水) 14:00~15:30

参加費：交流室利用料 100 円のみ

女子が集まって、好きなことを楽しみながら、みんなでリラックスした時間を過ごしましょう！

※前日までにお申込ください

香り袋づくり



5/20(火) 14:00~15:30

参加費：交流室利用料 100 円のみ

自分だけの香り袋を作ってみませんか？リラックスできる香りを楽しみながら、手作りの楽しさを味わいましょう。

※前日までにお申込ください

みんな de つくろうプログラム



5/28(水) 14:00~15:00

参加費：交流室利用料 100 円のみ

みんなで話し合い、活動内容について意見交換する場を設けています。楽しく交流しながら、みんなのアイデアを出していきましょう！

※前日までにお申込ください

情報発信講座



5/17(土) 10:00~11:30

参加費：交流室利用料 100 円のみ

その日のテーマをネットで調べ、PowerPoint にまとめて、参加者同士で発表し合います。興味のあることを探求しながら、楽しく学びましょう！

※前日までにお申込ください(定員 5 名)

コラボ カレーランチ会



5/17(土) 11:00~13:30

参加費：交流室利用料 100 円のみ

家族会とのコラボ企画でランチ会を開催します！みんなでカレーを楽しみながら、楽しいひとときを過ごしましょう。

※買い物、調理を手伝ってくれる方も募集します！

※前日までにお申込ください

調理レクリエーション



5/27(火) 14:00~15:30

参加費：交流室利用料 100 円のみ

みんなで楽しく料理を作りましょう！一緒に美味しい料理を作って、楽しい時間を過ごしましょう。

※前日までにお申込ください

椅子坐禅



5/31(土) 10:15~10:45

参加費：交流室利用料 100 円のみ

どなたでも参加できるように、椅子を使って坐禅を組めます。希望者は通常の床に座っての坐禅も可能です。集中力を高めたい方、心を落ち着けたい方もぜひご参加ください。

※前日までにお申込ください

参加者の声

リフレッシュクラブ参加レビュー

3月4日(火)のプログラムは「リフレッシュクラブ」でした。名前だけだとどんな内容が想像しにくいかもしれませんが、実はとても充実したプログラムです。

握力や血圧、長座前屈などを測定し、日常的な動作ができるかチェックシートを使って自分の健康状態を確認します。作業療法士の方2名が丁寧に解説しながら進行してくださいました。

参加者は5人ほどで、まずは自己紹介と健康に気をつけていることについて話しました。運動やウォーキングなどの発言が多く、皆さんの健康意識の高さが伺えます。

ADL (Activities of Daily Living) チェックシートでは、起居動作、移乗動作、更衣、食事、排尿、排便、トイレ動作、整容、入浴、移動、階段昇降などを確認しました。

特に印象的だったのは、片足を上げ続ける時間や手を使わず正座から立ち上がる、重い物を持って歩くなどの測定です。

職員も参加し、長座前屈では身体の硬さや柔らかさが笑いを誘いました。握力測定も懐かしさを感じつつ行われ、皆さん楽しんでいました。最後にタオルを使ったストレッチと軽い運動をして、あっという間に1時間が過ぎました。

センターさんかくではヨガのプログラムもあります。

季節の変わり目に体調を整え、プログラムに参加して身体を動かし、皆さんと話してみませんか？いつでもセンターさんかくはお待ちしています。お気軽にお越しください。

(すてい)

みんなの作品

●4/15「フェルトを使った春の小物づくり」の作品●



スタッフコラム

「旬の食べ物を食べよう！」

5月は気温が上昇し、新緑が映える過ごしやすい時期ですが「寒暖差」によって体の不調が起こりやすい季節です。センターさんかくの交流室で「自分は栄養をとれているのかな？」という声も耳にしますので今回は食事にスポットを当ててみました！「旬の食べ物を食べよう！」です。(^^)

旬のものは太陽と大地から恵みを受けて育っている為、生命力が強く、栄養価も高いので季節に必要な栄養が取れます。積極的にとることで体調を整えやすくするそうですよ♪

(皐月ちゃん)

～5月の旬の食べ物～

野菜	アスパラガス かぶ ジャがいも さやえんどう グリーンピース そら豆
果物	夏みかん 甘夏 キウイ いちご グリープフルーツ メロン
魚介	あじ かつお しらす いさき わかめ(海藻) もずく(海藻)



▲ 編集後記 ▼

先月からスタートした新しいプログラムは、皆様に大変ご好評をいただいております。参加者の方々に書いていただいたレビュー記事からも、活動の様子がひしひしと伝わってきます。

5月も、カレー・ランチ会、プランターでの菜園、外出プログラム・江戸川区の歩き方でのカーヌー体験と、新企画が目白押しです。興味を持たれた方は、ぜひお声かけください。お待ちしております！

(Y)

