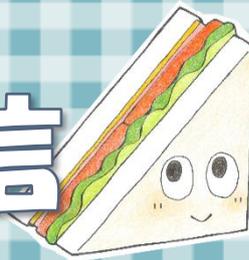


サンドイッチ通信



▲今月の予定・さんかくからのお知らせ▼

電話相談	8/7,14,21,28(木) 13:30-16:30
センター休館	日曜、月曜、祝日、8/12(火)、毎週木曜 10:00-13:00
みんな de つくろう プログラム	今月のみんな de つくろうプログラムは休止します。
卓球	今月の卓球は、8/2(土)、8/22(金)の2回となります。
コーヒーブレイク	今月は8/5(火)、8/19(火)の2回となります。
さんかく菜園	収穫時期なので、イレギュラー開催となります。
家族会コラボ企画	葛西小中学校で開催される消防訓練に参加します。
かき氷タイム	夏季限定かき氷タイムを実施します。不定期開催、詳細はさんかくXで!

8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	31	01	02
						定予 情報発信講座 10:00-11:30 卓球 定 14:00-16:00
					ZUMBA 14:00-15:00	
03	04	05	06	07	08	09
		コーヒーブレイク 11:00-11:30		センター休館 10:00-13:00		
			茶話会 予 14:00-15:00	定予 IT講座①② 14:00-16:00	ヨガ in長・桑コミュ会館 予 14:00-15:00	
10	11	12	13	14	15	16
		センター休館		センター休館 10:00-13:00		定予 情報発信講座 10:00-11:30
					ボッチャ in長・桑コミュ会館 予 14:00-15:30	
17	18	19	20	21	22	23
		コーヒーブレイク 11:00-11:30		センター休館 10:00-13:00		予 椅子坐禅 10:15-10:45
		調理レクリエーション 予 14:00-15:30	茶話会 予 14:00-15:00	定予 IT講座①② 14:00-16:00	定 卓球 14:00-16:00	
24	25	26	27	28	29	30
				センター休館 10:00-13:00		家族会コラボ in 葛西小中 予 9:00-12:00
		納涼会 予 14:00-15:30	女子会 予 14:00-15:30			
31	01	02	03	04	05	06

予 = 要予約 定 = 定員制
※プログラム内容の詳細は 2-3 面

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も可) ※コーヒーブレイク、ZUMBA、卓球は当日参加となります

※申込は窓口または電話にて受付しております。 問合せ：Tel 03-6808-5001

コーヒーブレイク



開催日：①8/5(火) ②8/19(火) 各 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、コーヒーの香りとお味を楽しみます。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



開催日：①8/6(水) ②8/20(水)

各 14:00-15:00

参加費：交流室利用料 100 円のみ

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！

①推しトーク！好きなアーティスト・芸能人は誰？

あなたの好きなアーティストや芸能人について、その好きな魅力を語りましょう！
共感できる仲間と盛り上がりましょう！



②賢く節約！無駄遣いを防ぐ方法

節約術やお金の管理方法についてシェアしませんか？
賢くお金を使うコツを学び、生活をもっと豊かにしましょう！

参加費：交流室利用料 100 円のみ

※各回・前日までにお申しください

情報発信講座



開催日：①8/2(土) ②8/16(土)

各 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！

※各回・前日までにお申しください (定員 5 名)

女子会



開催日：8/27(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！

※前日までにお申しください

初級者向け IT 講座



開催日：①8/7(木) ②8/21(木)

各 14:00-16:00

参加費：交流室利用料 100 円のみ

PC 操作ができる方を対象とした、Word、Excel、PowerPoint 学習に特化した講座です。一緒にスキルアップを目指しましょう！

①8/7(木)

14:00-14:50 Excel レッスン

15:00-15:50 Word レッスン

②8/21(木)

14:00-14:50 Excel レッスン

15:00-15:50 PowerPoint レッスン

※前日までにお申しください (①②各回・定員 5 名)

椅子坐禅



開催日：8/23(土) 10:15-10:45

参加費：交流室利用料 100 円のみ

誰もが参加できるように椅子を使って坐禅を組みます。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。

※前日までにお申しください

スポーツプログラム

ZUMBA、卓球、ヨガ、ポッチャなど、楽しい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は、ぜひご参加ください！

※当日は動きやすい服装で、飲み物、タオルをご持参ください



①ZUMBA

開催日：8/1(金) 14:00-15:00

参加費：交流室利用料 100 円のみ

持ち物：動きやすい服装、飲み物、タオル

※当日、直接お越しください

②卓球

開催日：※①8/2(土) ②8/22(金)

各 14:00-16:00

参加費：交流室利用料 100 円のみ

定員 8 名・1 時間ごとの入替制となります。

※8/2(土)は、14:00-15:00 の時間帯、初心者向け練習会を実施します。

※当日、直接お越しください（各枠、8 名入替制）

③ヨガ

開催日：8/8(金) 14:00-15:00

参加費：無料

会場：長嶋桑川コミュニティ会館・健康スタジオ

集合時間：①さんかく出発（13:30）

②現地集合（13:50）

※前日までに申し込んでください

④ポッチャ

開催日：8/15(金) 14:00-15:30

参加費：無料

会場：長嶋桑川コミュニティ会館・スポーツルーム

集合時間：①さんかく出発（13:30）

②現地集合（13:50）

※前日までに申し込んでください

冷凍食品を使った調理レクリエーション

開催日：8/19(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！冷凍食品を活用して一緒に美味しい料理を作り、楽しい時間を過ごしましょう！

※前日までに申し込んでください

※空きがあれば当日参加も可



涼風の宴～OT×さんかく納涼

開催日：8/26(火) 14:00-15:30

参加費：交流室利用料 100 円のみ

夏の終わりに、みんなで涼を楽しむひととき。

調理や交流を通して、心も体もリフレッシュしましょう！

※前日までに申し込んでください

※空きがあれば当日参加も可



夏季限定！かき氷タイム



開催日：午前・午後の不定期開催

参加費：交流室利用料 100 円のみ

夏バテ解消特別企画！夏限定でかき氷を提供します！

かき氷を食べて涼しくなりましょう♪

※詳細はさんかく X (@hanakirin_x) に日々投稿予定

※毎日開催ではありません

参加者の声



「楽しくて難しいポッチャ」

ポッチャとは、ジャックボールと呼ばれる白いボールに、自分のチームの色のボールをできるだけ近づけるゲームです。さんかくでは、公式ルールの基礎を残しつつ、専門のボランティアの立会いのもと、みんなで和気あいあいと競い合っています。

「ここに投げたい！」と頭では思っている、その通りにコントロールすることは難しいです。逆方向にいたり、大きく外れてしまったりすることもあります。しかし、思い通りにいかないからこそ、楽しいのが魅力です。偶然にも相手チームのボールを弾いたり、遠くに飛ばしてしまったりしたことが、後になってまさかの大逆転につながることもあります。

また、ボールの投げ方も人それぞれで、その多様性もまた魅力の一つです。

激しいスポーツではないので、老若男女問わずどなたでも参加できます。興味がある方はぜひ参加してください！

(マサ)

スタッフコラム



夏と言えば怪談をイメージする人も多いと思いますが、どうして夏に怪談を楽しむようになったかご存じですか？一説には「真夏も歌舞伎小屋に人を集めるためだった」というものがあります。

江戸庶民の娯楽の一つだった歌舞伎。しかし歌舞伎小屋には冷房なんてないので、真夏は灼熱地獄！暑さから客足は遠のきます。それに、お客を呼べる花形役者はこぞって避暑地に地方巡業や夏休み。まだまだ経験不足の若手だけでお客を呼ばなくてははいけません。そこで芝居小屋の主人が目にしたのが【怪談】でした。幽霊やお化けが出てくるところに大がかりな演出を加えたり、若手の演技力不足も、そのたどたどしさが幽霊役なら逆にはまり役だったり。

また、死者が帰ってくると言われているお盆の時期に幽霊の出る怪談話はぴったりだったため、次第に夏は怪談のイメージが浸透していったそうです。



(かき氷)

編集後記

すでにお知らせしたとおり、11月から館内の工事が始まります。それに先立ち、少し早めの10月から一時的に別の場所へ移転することになりました。新しい場所への移動に不安を感じる方もいらっしゃると思い、9月には移転先までの道順や館内の様子を一緒に見に行くミニツアーを企画しています。詳細は次号の「サンドイッチ通信」でご案内しますので、どうぞお楽しみに。

(Y)

みんなの作品



かわいいゼリーのうちわです！



素敵な目標が書かれています

OTプログラムではうちわを作成しました！
参加者十名が夏にぴったりの素敵なうちわを作りました！



色とりどりのかき氷！



朝顔がすてき



夏の花が沢山！



江戸川と言えば金魚



ちぎり絵の花火に注目！



こちらメインは涼しげなちぎり絵



カラフルで涼し気ですね



シンプルイズベストな作品です！

さんかくのXも
随時更新中！



@hanakirin_x