



あくせすカレンダー

発行 地域生活支援センターあくせす
〒192-0904 八王子市子安町 3-6-7
サザンエイトビル3F
TEL : 042 (631) 1022
発行日 2023(令和5)年1月25日

☆あくせすの開所日☆ ※木曜日・祝日はお休みです

<電話相談他> 平日：午前10時～午後6時 第1・3日曜日&第2・4土曜日午前10時～午後4時
<交流コーナー> 平日：午前12時～午後6時 第1・3日曜日&第2・4土曜日午前10時～午後4時



2023年2月


日	月	火	水	木	金	土
			1 シニア's Cafe 50歳以上の方だけが利用できる日です	2 休み	3	4 休み
5	6	7	8 ABCグループ プログラム対象者だけが利用できる日です	9 休み	10	11 休み 建国記念の日
12 休み	13	14	15	16 休み	17	18 休み
19	20	21	22 ABCグループ プログラム対象者だけが利用できる日です	23 休み 天皇誕生日	24	25
26 休み	27	28	3月のカレンダーは裏面にあります。 			

交流コーナーからのお知らせ①

2月の平日閉所日は以下の通りです（電話相談は通常通り受け付けております）。

- ・2月1日（水）午前12時～午後3時30分（シニア's Cafe 開催のため）
- ※シニア's Cafe 終了後の3時30分からは、通常の交流コーナーとして、どなたでもご利用できます。
- ・2月8日（水）午前12時～午後6時（ABCグループ開催のため）
- ・2月22日（水）午前12時～午後6時（ABCグループ開催のため）

※ABCグループの対象者については、スタッフより個別にお声かけいたします。
★感染症の状況により、交流コーナーは閉所となる場合があります。
★交流コーナーの常時換気にご協力をお願いいたします。



シニア's Cafe のお知らせ

2月1日（水）午後2時～午後3時
参加費50円 ご持参ください。



シニア's Cafe は、50歳以上の方を対象にしたお茶会です。

やってまいりました、この季節。
みんなで福をよびこみましょう！
参加希望の方は、事前に職員までご連絡ください。



ユーザーアンケートへのご協力

ありがとうございました



たくさんの貴重なご意見が届きました。
皆さまからいただきましたご意見等は、今後の活動、運営に活かしてまいります。
アンケート集計結果は、ホームページでもご確認いただけますので、お時間のあるときにご覧ください。



あくせす令和4年度上半期の事業実績をご報告します

令和4年度実績(2022年4月～2022年9月)

- ◎ 延べ利用者数 計4,800名
 - a. 相談支援事業 4,346名
 - b. 地域活動支援センター事業 454名
- ◎ 1日平均延べ利用者数 計33.8名(重複あり)
 - a. 相談支援事業 30.0名
 - b. 地域活動支援センター事業 3.8名

《相談支援事業とは》
生活上の相談や福祉サービス等を利用するための支援を行う事業です。

《地域活動支援センター事業とは》
交流コーナーの提供や地域でのネットワーク作りなどを行う事業です。

☎ 日常生活でおこまりのことがありましたら、まずは気軽にお電話ください。

交流コーナーからのお知らせ②

月・火・金曜日以外にも、プログラムのない水曜日は、交流コーナーを開所しています。
2月15日(水)、3月15日(水)、3月29日(水)は、通常通り午前12時～午後18時まで開所していますので、どうぞご利用ください。
2月1日(水)、3月1日(水)のシニア's cafe 終了後、午後3時30分からもご利用できます。

パソコン2台になりました！



あくせすカレンダー

発行 地域生活支援センターあくせす
〒192-0904 八王子市子安町 3-6-7
サザンエイトビル3F
TEL: 042 (631) 1022
発行日 2023(令和5)年1月25日

☆あくせすの開所日☆ ※木曜日・祝日はお休みです

<電話相談他> 平日: 午前10時～午後6時 第1・3日曜日&第2・4土曜日午前10時～午後4時
<交流コーナー> 平日: 午前12時～午後6時 第1・3日曜日&第2・4土曜日午前10時～午後4時

2023年3月

日	月	火	水	木	金	土
			1 シニア's Cafe 50歳以上の方だけが利用できる日です	2 休み	3	4 休み
5	6 休み	7	8 ABCグループ プログラム対象者だけが利用できる日です	9 休み	10	11
12 休み	13	14	15	16 休み	17	18 休み
19	20	21 休み 春分の日	22 ABCグループ プログラム対象者だけが利用できる日です	23 休み	24	25
26 休み	27	28	29	30 休み	31	

交流コーナーからのお知らせ

- 2月の平日閉所日は以下の通りです(電話相談は通常通り受け付けております)。
- ・3月1日(水) 午前12時～午後3時30分(シニア's Cafe 開催のため)
 - ※シニア's Cafe 終了後の3時30分からは、通常の交流コーナーとして、どなたでもご利用できます。
 - ・3月8日(水) 午前12時～午後6時(ABCグループ開催のため)
 - ・3月22日(水) 午前12時～午後6時(ABCグループ開催のため)
- ※ABCグループの対象者については、スタッフより個別にお声かけいたします。
★感染症の状況により、交流コーナーは閉所となる場合があります。
★交流コーナーの常時換気にご協力をお願いいたします。



シニア's Cafe のお知らせ
3月1日(水) 午後2時～午後3時 参加費50円

シニア's Cafeは、50歳以上の方を対象にしたお茶会です。同じ空間で、お話をしながら、ゆったりすごしてみませんか。参加希望の方は、事前に職員までご連絡ください。



スタッフコラム (🎙️) 清水

寒い日が続いていますね。冬はどうしても身体を動かすことが少なくなってしまうか? 散歩も寒いと面倒になります。そんな時は部屋の中でストレッチしませんか。でも急なストレッチは身体によくはありません。普段あまり動かさない人はまずは呼吸から気をつけましょう。呼吸はあなどれませんよ。深くゆっくり呼吸をすることで体内に酸素をたくさん取り込むと、エネルギー消費量が増え、代謝がアップして痩せやすい体質に導くことができるといわれます。というわけで今回は呼吸と簡単な肩ストレッチをご紹介します。

呼吸法

- 座っていても、立っていてもかまいません。身体力を抜いたまま、長くゆっくりと息を吐きます。お腹の中の空気を全て吐き切るイメージをしましょう。
- 吐ききって下腹部が限界まで凹んだら、次は下腹部に空気を入れて膨らませるイメージで息を吸っていきます。このとき、できるだけ自然に鼻から空気を吸うのがポイントです。
- いっぱい息を吸いこんだら、3秒ほど少し息を止めて、再び息を吐いていきます。以上を5分ほど繰り返します。

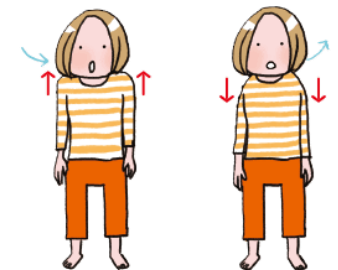


肩ストレッチ

※肩や腕が痛いときはやらないでね!

肩のストレッチ目標回数: 3回

- 1 息を吸いながら肩を上げていきます。
- 2 息を吐きながら、肩を後ろに回して元に戻します。



とっても簡単ですが、呼吸を上手にしながら身体を動かすことは結構難しいです。みなさんも運動不足やストレスを感じたらぜひトライしてみてください。

(注 やりすぎはダメですよ)