

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 2024(令和6)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

2024年2月

日	月	火	水	木	金	土
3月のカレンダーは裏面にあります。				1 休み	2	3 休み
4	5	6	7 シニア's Cafe 50歳以上の方だけが利用できる日です	8 休み	9	10
11 休み 建国記念の日	12 休み 振替休日	13	14 ABCグループ プログラム対象者だけが利用できる日です	15 休み	16	17 休み
18	19	20	21 みんなでトーク 午後2時～午後3時	22 休み	23 休み 天皇誕生日	24
25 休み	26	27	28 ABCグループ プログラム対象者だけが利用できる日です	29 休み		

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）。

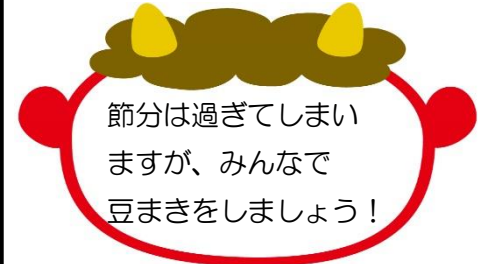
- ・2月7日（水）午前12時～午後3時30分（シニア's Cafe 開催のため）
- ※シニア's Cafe 終了後は、通常の交流コーナーとして、どなたでもご利用できます。
- ・2月14日（水）午前12時～午後6時（ABCグループ開催のため）
- ・2月28日（水）午前12時～午後6時（ABCグループ開催のため）

※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 ～豆まき～

2月7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。
参加希望の方は、事前に職員までご連絡ください。



節分は過ぎてしまいましたが、みんなで豆まきをしましょう！

【12月】参加者8名大人数で今年1年を振り返りました。クリスマスの思い出話もしました。
【1月】元旦の地震の話がメインでしたが、今年の抱負発表もしました。



みんなでトーク 「来年度のテーマ決め！」

2月21日（水）午後2時～午後3時

みんなでトークに参加を希望される方は、事前にあくせすまでご連絡ください。

開催中、交流コーナーはご利用できません。
終了後の午後3時からは通常の交流コーナーとしてご利用できます。

12月みんなでトークの報告 テーマ「クリスマス茶話会♪」

8名の参加者と2名の職員で乾杯をした後、自己紹介と来年の抱負を発表しました。
みなさん前向きな抱負をお話する表情が輝いていました☆
その後は自然とテーブルごとにお話しに花が咲き、1時間があっという間に過ぎてしまいました。



あくせす令和5年度上半期の事業実績をご報告します

令和5年度実績(2023年4月～2023年9月)

◎延べ利用者数 計 5,091名
a. 相談支援事業 4,590名
b. 地域活動支援センター事業 501名

◎1日平均延べ利用者数 計 34.6名(重複あり)

a. 相談支援事業 30.5名
b. 地域活動支援センター事業 4.1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。

☎ 日常生活でお困りのことがありましたら、お気軽にお電話ください。

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 2024(令和6)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

2024年3月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2 休み
3	4	5	6 シニア's Cafe 50歳以上の方だけが利用できる日です	7 休み	8	9
10 休み	11	12	13 ABCグループ プログラム対象者だけが利用できる日です	14 休み	15	16 休み
17	18	19	20 休み 春分の日	21 休み	22	23
24 休み	25	26	27 ABCグループ プログラム対象者だけが利用できる日です	28 休み	29 お花見 右ページのお知らせをご覧ください。	30 休み


交流コーナーからのお知らせ

3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6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13日(水) 午前12時～午後6時(ABCグループ開催のため)
 ・3月27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6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。お正月の過ごし方や、思い出話など、この季節ならではの話をしませんか。参加希望の方は、事前に職員までご連絡ください。

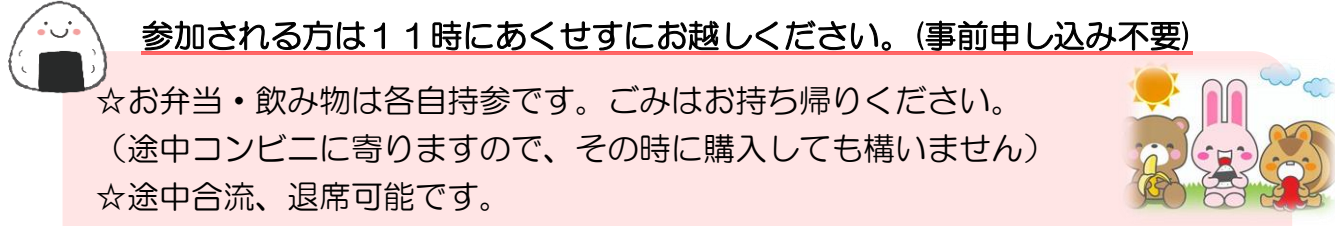


お花見に行こう!

3月29日(金) 午前11時～午後1時ごろ

参加される方は11時にあくせすにお越しください。(事前申し込み不要)

☆お弁当・飲み物は各自持参です。ごみはお持ち帰りください。(途中コンビニに寄りますので、その時に購入しても構いません)
 ☆途中合流、退席可能です。
 ☆雨天の場合は中止となります。ご心配な方は当日あくせすにご連絡ください。



スタッフコラム (上) 清水

寒い季節です。身体を柔らかくしてリフレッシュしましょう。好きな音楽を聴きながらトライしてみてもいいですね。

～簡単ストレッチ第2弾～

今回は精神科医の伊藤拓先生の著書から紹介させていただきます。

①両肩に力を込めてギュッと上げます。
 ②肩の筋肉にできるだけ力を込め、首をすぼめて両肩を上げた姿勢を15秒間キープします。
 ③一気に力を抜いて、ストンと両肩を下ろします。

これは、「^{きんしかんぼう}筋弛緩法」と呼ばれていて、筋肉の緊張を一気にゆるめ脱力させることで心身をリラックスさせる方法です。
 普段からイライラしたりしていると、交感神経が興奮し、筋肉が緊張してこり固まりがちになります。
 この筋弛緩法は、そうしたこり固まった筋肉をほぐすと同時に、心の緊張もほぐすことができるのです。

<https://diamond.jp/articles/-/317471> 引用

