

# ゆうゆう天沼館便り

## 6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。

北海道では5月に入ってから13年ぶりの雪が降りました。ゴールデンウィークは天気の良い日が続きましたが、終わった途端に冷たい雨となり、そしてまた猛暑日に。この寒暖の差は野菜や植物にも影響が大きいようで、寒さに強いキャベツ、大根、ネギなどは寒暖差が大きいほど美味しくなると言われていて、特にトマトは昼夜の寒暖差が10℃以上あると生育に良く甘くて美味しくなるそうです。逆にレタス、ほうれん草、きゅうりなどは寒暖差に弱く生育が遅くなり、やせ細くなってしまおうそうで、今年は例年に比べ野菜の高騰が目立ちました。われわれ人間もかなり影響があるようで、人間は元々体温を一定にコントロールする「ホメオスタシス（恒常性）」の仕組みが備わっているのですが、寒暖の差が大きくなると、体温を一定に保つため、自律神経の働きが必要以上に活発になり、頭痛やめまい、肩こりなどをはじめ、体内のエネルギーの大量消費により、冷え性を引き起こし、だるさが続いたり、食欲不振などがおこることがあります。また自律神経の乱れにより、イライラや不安、落ち込みなど精神的なダメージも。できるだけ体温を一定に保つよう薄手のカーディガンや上着を重ね着して、体温調整が出来るよう工夫してください。

館責任者 安住一成

### ゆうゆう天沼館からのお願い

- ◆引き続き「三密（密閉、密集、密接）の回避」「人と人の距離の確保」「手洗いなどの手指の衛生確保」「室内のこまめな換気」「共用物品の消毒」等の基本的な感染防止対策の徹底にご協力ください。また、
- ◆感染防止対策としてマスクの着用は効果的ですが、施設内でのマスクの着用も個人の判断となります。熱中症リスクも考え、ご本人の意思に反して着脱を強いることのないようお願いいたします。



### 「コミュニティふらっと本天沼」高齢者団体登録スケジュール

10月から開設する「コミュニティふらっと本天沼」へのスムーズな移転に向けて、**5月29日から9月30日の間**、ゆうゆう天沼館に開設前臨時窓口を設置する事になりました。その間、申請などのスケジュールは以下のとおりとなります。ご不明な点などがございましたら遠慮なくお問い合わせ下さい。 **開設前臨時窓口受付時間：9:00～17:00**

- ◆高齢者団体登録申請：**令和6年5月29日～9月30日** ※さざんかネット上で高齢者団体として登録するための申請です。
- ◆下半期（R6年10月～R7年3月末）抽選会申請：**令和6年6月8日～6月17日**
- ◆下半期抽選会：**令和6年6月26日 9:30開場 10:00抽選** 【場所：ゆうゆう天沼館 洋室1・2】
- ◆抽選確定申請受付：**令和6年6月27日～7月14日** ※抽選会后、当選した枠を確定するための申請です。
- ◆空き枠申請受付（6ヵ月分）：**令和6年7月1日～7月13日** ※抽選会后最初の空き枠申請時に6ヵ月分予約が出来ます。
- ◆空き枠申請受付（令和6年11月分）：**令和6年8月1日～8月13日**
- ◆空き枠申請受付（令和6年12月分）：**令和6年9月1日～9月13日**

※従来の空き枠申請期間です。  
8枠を超える場合は有料となります。

### 6月 協働事業のご案内

◆リラクゼーション・ヨガ 本格的なヨガで心も身体もリフレッシュ！ 日時：3・10・17日 13:00～14:30 毎月第1・2・3・5月曜 洋室1 参加費：550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：14・17日 10:00～11:30 毎月第2金、第3月 第2：洋室2 第3：洋室1 参加費：550円（材料費別途）
◆基礎から始める絵画教室 新しい趣味として絵を学べる教室です。 日時：8日 13:30～15:30 毎月第2土曜 洋室1 参加費：660円	◆ピアノに合わせて歌おう！ 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：9・23日 13:30～14:30 第2・4日曜 洋室1・2 参加費：330円
◆書道を楽しもう！ 集中して書道を楽しめる教室です。 日時：14・15日 10:00～11:30 毎月第2金曜・第3土曜 洋室1 参加費：550円	◆卓球の会 体力向上だけでなく集中力も鍛えられます！ 日時：4・11・22日 13:30～15:30 毎月第1・2火曜、第4土曜 洋室1 参加費：330円
◆初級パソコン教室 初めてパソコンに触る方、ご自分で持っているけど使っていない方 日時：5・19日 13:30～15:00 毎月第1・3水曜 洋室2 参加費：660円	



ゆうゆう天沼館 行事予定表(令和6年6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				
	6月30日																		6月1日						
午前				Memo			<b>どんまい福祉工房のホームページのご紹介</b> 今後、感染症対策等でゆうゆう館が休館になるなどの対策として、ゆうゆう天沼館のホームページを開設しました。 一度覗いてみて下さい。 <a href="https://www.donmaikoubo.com/facility">https://www.donmaikoubo.com/facility</a>						<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。			トリム体操	カラオケ								
午後																カラオケ	新舞踊								
夜間	夜間休館																								
	6月2日			6月3日			6月4日			6月5日			6月6日			6月7日			6月8日						
午前	奉仕活動 (白寿会)			社交ダンス (ファミリー)	カラオケ (白寿会)		輪投げ (白寿会)			自彊術 (あまぬま)	おしゃべりカフェ (かるがも)		カラオケ (楽しむ会)	オカリナ (オカリナの会)		舞踊 (白寿会)			トリム体操 (かなな月)	写経 (星月会)					
午後				リラクヨガ 協働事業	手芸 (なのはな)		卓球の会 協働事業	囲碁 (てんぐ会)	囲碁 (囲碁を楽しむ会)	リズム体操 (さざんか会)	PC教室 協働事業		麻雀 (教室)		脳トレ体操 (なかよし会)	モラ手芸 (松柏会)		絵画教室 協働事業	絵手紙 (さざなみ)						
夜間	夜間休館							英会話 英語に触れよう		フラダンス (モキハナ)			英語 (英語を楽しむ)						民謡 (民友会)						
	6月9日			6月10日			6月11日			6月12日			6月13日			6月14日			6月15日						
午前	音楽 (大人クラブ)			社交ダンス (ファミリー)	役員会 (天老連)		社交ダンス (すみれ会)	洋裁 (かすみ草)		フラダンス (レイハイビスカス)	自彊術 (あまぬま)		民謡 (白寿会)	オカリナ (オカリナの会)	茶道 (和の会)	書道 協働事業	フラワーアレンジ 協働事業		書道 協働事業	盆踊り (白寿会)					
午後	ピアノに合わせて歌おう 協働事業			リラクヨガ 協働事業	南京玉すだれ (ゆうゆう娘)		卓球の会 協働事業	囲碁 (てんぐ会)	囲碁 (囲碁を楽しむ会)	仕舞・謡曲 (貞声会)	麻雀 (健康)		健康体操 (ママの会)	茶道 (和の会)	脳トレ (いずみ会)	麻雀 (健康)		カラオケ (親友会)	新舞踊 (千寿会)						
夜間	夜間休館							英会話 英語に触れよう						英語 (英語を楽しむ)					民謡 (民友会)						
	6月16日			6月17日			6月18日			6月19日			6月20日			6月21日			6月22日						
午前	全休館日			フラワーアレンジ 協働事業	役員会 (松柏会)		カラオケ (楽しむ会)			自彊術 (あまぬま)			事務連絡会議 職員研修			舞踊 (白寿会)			トリム体操 (かなな月)	写経 (星月会)					
午後				リラクヨガ 協働事業	役員会 (白寿会)		輪投げ (松柏会)	囲碁 (てんぐ会)	囲碁 (囲碁を楽しむ会)	リズム体操 (さざんか会)	PC教室 協働事業							カラオケ (白寿会)	三療 サービス マッサージ		卓球の会 協働事業	新舞踊 (千寿会)			
夜間								英会話 英語に触れよう		フラダンス (モキハナ)														民謡 (民友会)	
	6月23日			6月24日			6月25日			6月26日			6月27日			6月28日			6月29日						
午前	音楽 (大人クラブ)			社交ダンス (ファミリー)			社交ダンス (すみれ会)	洋裁 (かすみ草)		フラダンス (レイハイビスカス)			民謡 (白寿会)	オカリナ (オカリナの会)	茶道 (和の会)	輪投げ (白寿会)	カラオケ (白寿会)		トリム体操 (かなな月)						
午後	ピアノに合わせて歌おう 協働事業			輪投げ (松柏会)	南京玉すだれ (ゆうゆう娘)		手芸 (2・1クラブ)	囲碁 (てんぐ会)	囲碁 (囲碁を楽しむ会)	仕舞・謡曲 (貞声会)	麻雀 (健康)		健康体操 (ママの会)	茶道 (和の会)	脳トレ (いずみ会)	麻雀 (健康)									
夜間	夜間休館							英会話 英語に触れよう																	