

# ゆうゆう荻窪東館便り

## 11月号



当館の協働事業は長寿応援ポイント対象事業です。

10月に気温が30度を超えたのが6年ぶりだったようで、いつまで残暑が続くのかと思っておりましたが、気が付けば夏の暑さが嘘のように肌寒くなってまいりました。この寒暖の差がもたらす素晴らしい光景のひとつが「紅葉」です。もみじやかえでは赤く染まり、イチョウは黄色に染まります。このイチョウの起源は約2億年前、恐竜のいた時代から世界中に分布されていたそうで、生きている化石植物のひとつだそうです。そして、もみじなどは「紅葉（こうよう）」と呼び、黄色に染まるイチョウやポプラなどは「黄葉（おうよう）」と呼ぶそうです。そしてなんとといっても食欲の秋。秋は旬を迎える食べ物が多いからという説と、冬に食べ物が少なくなる前に栄養を蓄えておくための本能で食欲が増すという説があります。どちらにしても夏に弱っている胃腸をいたわって食べすぎには注意しましょう。さて当法人が運営していたゆうゆう天沼館が9月末で閉館し、10月1日からコミュニティふらっと本天沼が開館いたしました。ぜひ遊びに来て下さい。 責任者 安住一成

### ゆうゆう荻窪東館からのお願い

- ◆引き続き「三密(密閉、密集、密接)の回避」「人と人との距離の確保」「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。
- ◆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になります。熱中症のリスク等もふまえ、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。



### ゆうゆう荻窪東館 秋まつりのご案内

9月1日に予定していた敬老会イベントを下記の日時で開催いたします。どなたでも楽しめるイベントになっております。景品付きのゲームなどもあります(詳細はチラシをご覧ください。) この機会に、ゆうゆう荻窪東館に足をお運びください。

◆10月27日(日) 1部:10:00~12:20 2部13:10~15:30

### 「ピアノあわせてうたおう」ご報告

10月4日からスタートした「ピアノにあわせてうたおう」。昭和の名曲や唱歌などを合唱する協働事業です。生演奏で歌うため、難しい歌詞や、早口で難しいサビの部分などを少しゆっくり歌えるように調整し、歌いやすく演奏します。季節にあった選曲を大勢で揃えて歌っていると学生時代の音楽室を思い出し、温かくなります。1回15曲程度歌う教室です。芸術の秋にぜひご参加下さい。

◆毎月第1・3金曜日 13:30~14:30 参加費:1回550円



## 11月 協働事業のご案内

◆荻窪ほっとサロン 管理栄養士による「はつらつ元気アップ生活」				◆学び直そう世界の歴史サロン 世界史の中のパレスチナ その2			
日時:8日 第2金曜	10:00~ 11:00	洋室1・2	協力金:100円	日時:19日 毎月第3火曜	13:00~ 15:00	洋室1・2	参加費:660円
◆ボイストレーニング コロナ禍のマスク生活で動かせなかった口元を動かしませんか。				◆国際交流サロン 様々な国の方をゲストに招き、文化の違いなどを学びます			
日時:1・15日 毎月第1・3金曜	15:00~ 16:30	洋室1・2	参加費:1,100円	11/30 第5土曜	13:30~ 15:30	洋室1・2	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!				◆ウクレレ弾き語りサロン ハワイアンから歌謡曲まで。歌だけのご参加も大歓迎!			
日時:1・15日 第1・3金曜	13:30~ 14:30	洋室1・2	参加費:550円	日時:3・16日 毎月第1日曜・第3土曜	10:00~ 12:00	洋室1・2	参加費:660円
◆杉並ゆかりの作家を読むサロン 荻窪はなぜ文学者が多いのか…答えはこのサロンにあるかも!?				◆ITサロン 講師が5名以上で、個別の疑問にもお答えいたします!			
日時:19日 毎月第3火曜	10:00~ 12:00	洋室1	参加費:660円	日時:12・26日 毎月第2・4火曜	10:00~ 12:00	洋室1	参加費:660円

杉並区立 ゆうゆう荻窪東館 (委託団体:NPO法人障害者就労支援センターどんまい福祉工房)  
〒167-0051 杉並区荻窪4丁目23番12号 TEL・FAX 03-3398-8738

<https://www.donmaikoubou.com/facility>



ゆうゆう荻窪東館 行事予定表(令和6年11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	洋室3	茶室	洋室1	洋室2	洋室3	茶室	洋室1	洋室2	洋室3	茶室	洋室1	洋室2	洋室3	茶室	洋室1	洋室2	洋室3	茶室	洋室1	洋室2	洋室3	茶室	洋室1	洋室2	洋室3	茶室				
	11月1日																				11月2日											
午前	<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、ゆうゆう荻窪東館のホームページを開設しました。 一度覗いてみてください。 <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 ※いづれも部屋への入室時間になります。				Memo								体操 (荻の会)				体操 (雅会)							
午後																					ピアノにあわせて歌う会 (協働事業)				吟詠 (荻窪)				ドイツ名作 (読む会)			
夜間																					ボイストレーニング (協働事業)				アメカンフォークを歌う (英語ポップス)							
	11月3日				11月4日				11月5日				11月6日				11月7日				11月8日				11月9日							
午前	ウクレレサロン (協働事業)				体操 (ほろえみ) 協働事業 企画中				読み聞かせ (りぶりんと) 手話 (あすなろ)				わがまち一番体操 (行政使用) 会議 (RISA)				自彊術 (花の会) 会議 (荻窪東町会)				荻窪ほっとサロン (協働事業) 会長会 (杉いき連)				絵画 (えふで) ショートボックス SB作成							
午後	盆踊り (同好会)				体操 (月曜会) 囲碁 (銀の石)				フラダンス (モキハナ) 手芸 (荻窪フレンド)				輪投げ (千歳会) 落語 (荻保亭)				朗読勉強会 (朗読散歩) 英語 (ロザリン) 絵手紙 (レモン会)				コントラフフリッジ (杉の樹) 輪投げ (まどか)				中学英語 (学びなおし) フランス文学 (研究会) 茶道 (茶道サロン)							
夜間	夜間休館								夜間休館								スペイン語 (フェベス)															
	11月10日				11月11日				11月12日				11月13日				11月14日				11月15日				11月16日							
午前	体操 (貯筋体操)				ブリッジ 役員会 (アリスの会) (ゆずの会)				フォークダンス (仲良しクラブ) 体操 (スマイル) 手芸 (いと)				ITサロン 自彊術 (協働事業) (十文字) 読み聞かせ (絵本を楽しむ)				リラクヨガ 三療サービス (行政使用) 傾聴 (なごみの会)				自彊術 口腔予防 (花の会) (はのは会)				体操 (荻の会) ウクレレ 協働事業 役員会 (東寿会)							
午後	盆踊り (同好会)				ブリッジ (アリスの会) 吹き矢 (風クラブ) 協働事業 企画中				銀の石 (囲碁) 韓国語 協働事業 (手話ダンス (唄と踊り) 上級英語 (ロザリン))				舞踊 (ひまわり会) ストレッチ (やさしい)				朗読勉強会 (朗読散歩) 荻窪ソックスの会 (行政使用) 輪投げ (さんざし会)				コントラフフリッジ (杉の樹) ピアノにあわせて歌う会 (協働事業) ボイストレーニング (協働事業)				高校英語 (学びなおし) 写真 (みずほ) アメカンフォークを歌う (英語ポップス)							
夜間	夜間休館								夜間休館								ピアノにあわせて歌う会 (協働事業) ボイストレーニング (協働事業)															
	11月17日				11月18日				11月19日				11月20日				11月21日				11月22日				11月23日							
午前	全休館日								体操 (ほろえみ)				杉並ゆかりの作家 協働事業 (つれづれの会) 習字				役員会 (協和会) わがまち一番体操 (行政使用)				事務連絡会議				リズム体操 (ダリアの会)				絵画 (えふで) ショートボックス SB作成 (アリスの会)			
午後									体操 (月曜会) 朗読 (楽しむ会)				銀の石 (囲碁) 世界史 協働事業 (手話ダンス (唄と踊り) フラダンス (モキハナ))				手芸 (荻窪フレンド) 輪投げ (千歳会) 落語 (荻保亭) 読み聞かせ (なごみの会) 朗読勉強会 (朗読散歩)								英語 (ロザリン) 絵手紙 (レモン会) コントラフフリッジ (杉の樹) ストレッチ (和の会)				中学英語 (学びなおし) フランス文学 (アリスの会) 茶道 (茶道サロン)			
夜間									夜間休館																							
	11月24日				11月25日				11月26日				11月27日				11月28日				11月29日				11月30日							
午前	ゆうゆう荻窪東館				フォークダンス (仲良しクラブ) 体操 (ほろえみ)				手芸 (いと) ITサロン 自彊術 (協働事業) (十文字)				リラクヨガ 会議 (RISA) (わらじの会)				自彊術 (花の会)															
午後	秋まつり				輪投げ (さんざし会) 協働事業 企画中				銀の石 (囲碁) 韓国語 協働事業 (手話ダンス (唄と踊り) 上級英語 (ロザリン))				舞踊 (ひまわり会) ストレッチ (やさしい)				朗読勉強会 (朗読散歩) 音楽療法 (やすらぎ会) コントラフフリッジ (杉の樹) 手芸 (コスモス)				国際交流サロン 協働事業											
夜間	夜間休館								フレイル予防 (サポーターの会)																							

※令和6年10月10日付けで作成しました。その後の変更は荻窪東館にお問い合わせ下さい。3398-8738

…協働事業 …行政使用 …休館日