

ゆうゆう荻窪東館便り

12月号



当館の協働事業は長寿応援ポイント対象事業です。

今年も残すところひと月。1年で一番時の速さを感じる月ではありますが、年末年始休暇はゆっくりと過ごせる方も多いのではないのでしょうか。そんな時にはやっぱりこたつでみかんという方に必見！みかんを食べる前に軽く揉むとみかんが甘くなるそうです。みかんは傷ついた時に実の中のクエン酸を消費してその傷を修復しようとする。そのため何もしないで食べた時に酸っぱく感じるみかんのクエン酸の酸味が減り甘く感じるそうです。またみかんの皮を剥いた時に残る白い筋ですが、ヘタの方から皮をむくことで、白い筋が取れやすくなります。こんな色々なうちくがあるみかんですが、12月3日はみかんの日なのでぜひ試してみてください。2025年もゆうゆう荻窪東館をよろしくお願いいたします。 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(敬老イベント)のご報告

1部 10月27日に実施しました秋まつり(敬老イベント)の様子です。(作品展示の様子は1月号でご紹介いたします)



杉並フレイルサポーター



小嘶(明日丘エル氏)



朗読を楽しむ会



舞踊(ひまわり会)



仲良しクラブ



英語でポップス

2部



手話(あすなろ会)



朗読散歩



手話・唄・ダンス



ウクレレで歌おう



輪投げ(さんざし会)

12月 協働事業のご案内

◆荻窪ほっとサロン バイオリンとピアノ演奏会 日時:13日 10:00~ 洋室1・2 協力金:100円 第2金曜 11:00	◆学び直そう世界の歴史サロン アフガニスタンの歴史と戦争 日時:17日 13:00~ 洋室1・2 参加費:660円 毎月第3火曜 15:00
◆ボイストレーニング(12月は第1金曜のみ) コロナ禍のマスク生活で動かさなかった口元を動かしませんか。 日時:6日 15:00~ 洋室1・2 参加費:1,100円 毎月第1・3金曜 16:30	◆リラクゼーションヨガ 当法人の運営する施設で人気No1の協働事業です! 日時:11・25日 10:00~ 洋室1 参加費:660円 毎月第2・4水曜 11:30
◆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:6・20日 13:30~ 洋室1・2 参加費:550円 第1・3金曜 14:30	◆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・21日 10:00~ 洋室1・2 参加費:660円 毎月第1日曜・第3土曜 12:00
◆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!? 日時:17日 10:00~ 洋室1 参加費:660円 毎月第3火曜 12:00	◆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:10・24日 10:00~ 洋室1 参加費:660円 毎月第2・4火曜 12:00

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.donmaikoubo.com/facility>



ゆうゆう荻窪東館 行事予定表(令和6年12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	洋室1	洋室2	洋室3	茶室																								
	12月1日				12月2日				12月3日				12月4日				12月5日				12月6日				12月7日																															
午前	ウクレレサロン 協働事業				体操 (ほゝえみ)				読み聞かせ (りぶりんと)				わがまち一番体操 会議 (行政使用) (RISA)				自彊術 会議 (花の会) (荻窪東町会)				体操 (荻の会)				体操 (雅会)																															
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 輪投げ 落語 (荻保亭)				朗読 勉強会 (朗読散歩)				英語 絵手紙 (レモン会)				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)				吟詠 (荻窪) ドイツ名作 (読む会) アメリカンフォークを歌う (英語ポップス)																							
夜間	夜間休館																																																							
	12月8日				12月9日				12月10日				12月11日				12月12日				12月13日				12月14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 体操 (仲良しクラブ) (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 傾聴 (なごみの会)				自彊術 口腔予防 (花の会) (はのは会)				荻窪ほっとサロン 会長会 (協働事業) (杉いき連)				絵画 (えふで)																			
午後	ブリッジ (アリスの会)				吹き矢 (風クラブ)				銀の石 (囲碁)				韓国語 協働事業 上級英語 (ロザリン)				手話ダンス (唄と踊り)				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																																																							
	12月15日				12月16日				12月17日				12月18日				12月19日				12月20日				12月21日																															
午前	全休館日				体操 (ほゝえみ)				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 職員研修				体操 (荻の会)				ウクレレ 協働事業				役員会 (東寿会)																			
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)				ピアノにあわせて歌う会 (協働事業)				高校英語 写真 (学びなおし) (みずほ)				アメリカンフォークを歌う (英語ポップス)			
夜間																																																								
	12月22日				12月23日				12月24日				12月25日				12月26日				12月27日				12月28日																															
午前	ポッチャ (ポッチャの会)				フォークダンス 体操 (仲良しクラブ) (ほゝえみ)				手芸 (いと)				ITサロン 自彊術 協働事業 (十文字)				リラクヨガ 三療 サービス 会議 (RISA)				そろばん (わらじの会)				自彊術 (花の会)				リズム体操 (ダリアの会)				年末年始休暇																							
午後					輪投げ (さんざし会)				銀の石 (囲碁)				韓国語 協働事業 上級英語 (ロザリン)				手話ダンス (唄と踊り)				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 トランプ (やすらぎ会) (杉の樹)								手芸 (コスモス)				ストレッチ (和の会)															
夜間	夜間休館																																																							
	12月29日				12月30日				12月31日																																															
午前	年末年始休暇 (令和6年12月28日～令和7年1月4日) 令和7年1月5日(日)より開館いたします。												ゆうゆう館の利用時間 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。				Memo								どんまい福祉工房のホームページのご紹介 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。 一度覗いてみて下さい。 https://www.donmaikoubo.com/facility																															
午後																																																								
夜間																																																								