



当館の協働事業は長寿応援ポイント対象事業です。

春の足音が聞こえてくる3月。「春眠暁を覚えず（春の眠りは心地よいため朝になったことに気付かず、思わず眠り込んでしまっ、なかなか目が覚めない）」これは孟浩然（もうこうねん）という詩人が作った詩ですが、春眠くなるのは冬眠から目覚めた時に生じる反動なのだそうです。冬になると人間の毛細血管は縮み、エネルギーの消費を抑え、冬眠に備えて蓄えようとします。春が来ると毛細血管が広がりエネルギーを消費するようになります。その疲労で春は眠くなるそうです。実際に世界で定められている「春の睡眠の日」というのがあるのをご存じでしょうか。春分の日（今年は3月20日）のひとつ前の金曜日がその日にあたり、今年は3月14日。日本ではホワイトデーが有名ですね。春の1週間を睡眠啓発週間にしている国も多く、この機会にゆっくり寝坊して表紙のウグイスの声で目を覚ますような贅沢な日をお過ごしください。 館責任者 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。



**保育園との交流会のご報告** 1月30日併設している荻窪東保育園の年長組「ぞうぐみ」さん14名がゆうゆう荻窪東館に遊びに来ました。最初は緊張していた園児も、手話の先生高島さんの上手なレッスンにくぎ付け。徐々に慣れてきて、手話のダンスでは手をつないで楽しみました。輪投げ体験では恥ずかしがる園児もいましたが、「もう一回やりたい!」と、2回づつ体験しました。園児からお礼の歌を歌ってもらい、最後は参加いただいた皆様のアーチを通して帰りました。ご協力ありがとうございました。



館内のチラシ

高島先生のレッスン

手をつないでダンス

輪投げ体験

園児からの歌のプレゼント

アーチでお見送り

### 3月 協働事業のご案内

<b>◆ITサロン</b> <b>講師が5名以上で、個別の疑問にもお答えいたします!</b> 日時: 11・25日 10:00~12:00 毎月第2・4火曜 洋室1 参加費: 660円	<b>◆国際交流サロン</b> <b>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</b> 日時: 3月29日 13:30~15:30 第5土曜 洋室1・2 参加費: 660円
<b>◆荻窪ほっとサロン</b> <b>シャンソンとタンゴ</b> 日時: 14日 10:00~11:00 第2金曜 洋室1・2 協力金: 100円	<b>◆学び直そう世界の歴史サロン</b> <b>広島、長崎の原爆投下と反核運動</b> 日時: 18日 13:00~15:00 毎月第3火曜 洋室1・2 参加費: 660円
<b>◆ボイストレーニング</b> <b>大きく口を開け、お腹から声を出すことでストレス解消に!</b> 日時: 7・21日 15:00~16:30 毎月第1・3金曜 洋室1・2 参加費: 1,100円	<b>◆リラクゼーションヨガ</b> <b>当法人の運営する施設で人気No1の協働事業です!</b> 日時: 12・26日 10:00~11:30 毎月第2・4水曜 洋室1 参加費: 660円
<b>◆ピアノに合わせて歌おう!</b> <b>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!</b> 日時: 7・21日 13:30~14:30 毎月第1・3金曜 洋室1・2 参加費: 550円	<b>◆ウクレレ弾き語りサロン</b> <b>ハワイアンから歌謡曲まで。歌だけのご参加も大歓迎!</b> 日時: 2・15日 10:00~12:00 毎月第1日曜・第3土曜 洋室1・2 参加費: 660円
<b>◆杉並ゆかりの作家を読むサロン</b> <b>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!?</b> 日時: 18日 10:00~12:00 毎月第3火曜 洋室1 参加費: 660円	



ゆうゆう荻窪東館 行事予定表(令和7年3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																
	3月30日				3月31日																				3月1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 ※いずれも部屋への入室時間になります。				Memo				体操				ドイツ名作				アメリカンフォークを歌う				(英語ポップス)							
午後																																																
夜間	夜間休館																																															
	3月2日				3月3日				3月4日				3月5日				3月6日				3月7日				3月8日																							
午前	ウクレレサロン				体操				読み聞かせ		手話		わがまち一番体操	会議			自彊術	会議			体操				絵画				絵画																			
午後	盆踊り				体操			囲碁	フラダンス		手芸		輪投げ	落語		朗読勉強会	英語	絵手紙		コントラトフリッジ	ピアノにあわせて歌う会		吟詠		中学英語			茶道	フランス文学			(茶道サロ)																
夜間	夜間休館																スペイン語																															
	3月9日				3月10日				3月11日				3月12日				3月13日				3月14日				3月15日																							
午前	体操		ブリッジ	役員会	フォークダンス	体操		手芸	ITサロン	自彊術		読み聞かせ	リラクヨガ		傾聴		自彊術	口腔予防			荻窪ほっとサロン		会長会		ウクレレ			役員会				(東寿会)																
午後			ブリッジ					銀の石	韓国語	手話ダンス			舞踊		朗読勉強会	荻窪ソックスの会	輪投げ	コントラトフリッジ			輪投げ				高校英語	写真			アメリカンフォークを歌う			(英語ポップス)																
夜間	夜間休館																																															
	3月16日				3月17日				3月18日				3月19日				3月20日				3月21日				3月22日																							
午前	全休館日				体操				杉並ゆかりの作家	習字		役員会	事務連絡会議								体操				絵画			ブリッジ				(アリスの会)																
午後					体操	朗読		銀の石	世界史		手芸	輪投げ	落語	読み聞かせ	朗読勉強会	英語	絵手紙		コントラトフリッジ	ピアノにあわせて歌う会				中学英語		ブリッジ	茶道	フランス文学			(アリスの会)	(茶道サロ)																
夜間					夜間休館																																											
	3月23日				3月24日				3月25日				3月26日				3月27日				3月28日				3月29日																							
午前	ポッチャ				フォークダンス	体操		手芸	ITサロン	自彊術			リラクヨガ	会議	そろばん		自彊術				リズム体操																											
午後					輪投げ			銀の石		手話ダンス			舞踊		朗読勉強会	音楽療法	トランプ	手芸	ストレッチ					国際交流サロン																								
夜間	夜間休館																フレイル予防																															

※令和7年2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