

ゆうゆう荻窪東館便り

6月号



当館の協働事業は長寿応援ポイント対象事業です。

春の香りピカピカした新緑の眩しさも馴染んできて、青空が恋しくなる6月。梅雨は洗濯物もたまり、部屋もジメジメしてカビやすく、食べ物もすぐ悪くなります。雨で外出するにも気が向かず、どうしても憂鬱になりがち…。と言う人におすすめなのが、ラジオやアップテンポの曲を流して、普段あまり手につけない場所を掃除してみましょう！綺麗になってストレス発散、綺麗になったお部屋でゆっくりと紅茶や珈琲を飲みながら読書など気分転換に最高です。また、梅雨の晴れ間は外出して太陽の光を浴びることで、パワーを充電することができます。体内時計が整い、睡眠の質もよくなるそうです。しかしこの季節は朝は寒くても昼間は真夏日のような暑さだったりします。お出かけの際は脱ぎ着できるように羽織りものをもって出かけるようにし、熱中症の対策としてこまめに水分補給をして下さい。当館にある冷水機もご利用下さい。

雨の日でも楽しめる協働事業を企画して皆様のお越しをお待ちしております。

職員一同

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。



「ウクレレサロンの春まつり」のご報告

4月18日(土)に「ウクレレサロンの春まつり」と題して、日頃の練習の成果を発表する会を開催しました。月2回、講師の高島直子先生のご指導の下で練習している歌謡曲からポップス、童謡など、幅広い曲目を発表し、最後は皆さんで、沖縄の三味線(三線・さんしん)に合わせて手踊りで楽しみました。



「第4回おしゃべり昼食会」のご報告 予約開: 始6月1日

6月26日(金)恒例となりました「おしゃべり昼食会」を開催いたします。美味しいお弁当を食べながら、近所にお住いの方や、地域の方と一緒に、おしゃべりしながら昼食を楽しみませんか。今回はケア24荻窪の職員さんも参加され、日頃気になる事など、気軽に相談できます！

令和8年6月26日(金) 13:30~14:30 参加費1,100円(お弁当代含む) →右は前回の写真です



6月 協働事業のご案内

◆ 絵画教室 HB、色鉛筆あればご持参下さい。				◆ 学び直そう世界の歴史サロン 第1次世界大戦後(戦間期)の世界史			
日時:14・28日 毎月第2・4日曜	14:00~ 16:00	第2:洋室1・2 第4:洋室2	参加費:880円 (別途材料費300円)	日時:16日 毎月第3火曜	13:00~ 15:00	洋室1・2	参加費:660円
◆ 荻窪ほっとサロン パルーンアート				◆ 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:12日 第2金曜	10:00~ 11:00	洋室1・2	協力金:100円	日時:10・24日 毎月第2・4水曜	10:00~ 11:30	洋室1	参加費:880円
◆ ピアノに合わせて歌おう！ 季節の歌や懐かしい曲を生の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:5・19日 今月は第1・3金曜	13:30~ 14:30	洋室1・2	参加費:550円	日時:7・20日 毎月第1日曜・第3土曜	10:00~ 12:00	洋室1・2	参加費:660円
◆ ボイストレーニング 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！				◆ 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:5・19日 今月は第1・3金曜	15:00~ 16:30	洋室1・2	参加費:1,100円	日時:9・23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.donmaikoubo.com/facility>



ゆうゆう荻窪東館 行事予定表(令和8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	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
					6月1日				6月2日				6月3日				6月4日				6月5日				6月6日			
午前	Memo				体操 (ほろえみ)				読み聞かせ (りぶりんと)	手話 (あすなろ)	わがまち体操 (行政使用)				自彊術 (花の会)	会議 (荻窪東町会)			体操 (荻の会)				体操 (雅会)					
午後					輪投げ (さんざし会)		囲碁 (銀の石)		フラダンス (モキハナ)	絵本 (にこにこ)	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)	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)				アメリカンフォークを歌う (英語ポップス)					
	6月7日				6月8日				6月9日				6月10日				6月11日				6月12日				6月13日			
午前	ウクレレサロン 協働事業				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 協働事業	自彊術 (十文字鏡)	読み聞かせ (絵本を楽しむ)	リラクヨガ 協働事業	三療 サービス		自彊術 (花の会)	口腔予防 (はのは会)			荻窪ほっとサロン (協働事業)		会長会 (杉いき連)	絵画 (えふで)						
午後					吹き矢 (風クラブ)		銀の石 (囲碁)		手話ダンス (唄と踊り)			舞踊 (ひまわり会)	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)			輪投げ (まどか)			中学英語 (学びなおし)			茶道 (茶道サロン)			
夜間	夜間休館																					フランス文学 (研究会)						
	6月14日				6月15日				6月16日				6月17日				6月18日				6月19日				6月20日			
午前	体操 (貯筋体操)		ブリッジ (アリスの会)	役員会 (ゆずの会)	体操 (ほろえみ)			杉並ゆかり の作家を 読むサロン (つれづれの会)	習字 (つれづれの会)		役員会 (協和会)	わがまち体操 行政使用				事務連絡会議 職員研修のため休館				体操 (荻の会)			ウクレレサロン 協働事業		役員会 (東寿会)			
午後	絵画教室 協働事業	ブリッジ (アリスの会)		輪投げ (さんざし会)	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 (学びなおし)			アメリカンフォークを歌う (英語ポップス)
夜間	夜間休館							フラダンス (モキハナ)															ボイストレーニング					
	6月21日				6月22日				6月23日				6月24日				6月25日				6月26日				6月27日			
午前	全休館日				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 協働事業	自彊術 (十文字鏡)			リラクヨガ 協働事業	三療 サービス		そろばん (わらじ)	自彊術 (花の会)			リズム体操 (ダリアの会)			絵画 (えふで)		ブリッジ (アリスの会)			
午後								輪投げ (さんざし会)	読み聞かせ (リプリント)	銀の石 (囲碁)	抽選会	手話ダンス (唄と踊り)			舞踊 (ひまわり会)	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)	ストレッチ (和の会)	昼食会 協働事業			中学英語 (学びなおし)			ブリッジ (アリスの会)	茶道 (茶道サロン)
夜間											上級英語 (ロザリン)														フランス文学 (研究会)			
	6月28日				6月29日				6月30日																			
午前	ポッチャ (ポッチャの会)				6月23日令和8年度下半期の抽選会 (抽選確認会)を実施いたします。 代表者のご出席よろしくお願ひします。				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 ※いづれも部屋への入室時間 になります。				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				Memo											
午後	体操 (貯筋体操)	絵画教室 協働事業																										
夜間	夜間休館																											