



# 地域活動支援センター 6月予定表

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
			あゆみMC 10:30-11:30	地活職員会議 10:30~ 職員不在です。		音楽クラブ 10:30-12
7	8	9	10	11	12	13
休館						
14	15	16	17	18	19	20
休館		手話で話そう 10:30-12				
21	22	23	24	25	26	27
休館						
			音楽クラブ 13:30-15			
28	29	30	  <ul style="list-style-type: none"> <li>・とばっちり</li> <li>・恐ろしい</li> <li>・手紙書き</li> <li>・おもしろ川柳</li> <li>受け叩かれる</li> <li>昭和 平成</li> <li>漢字忘れて</li> <li>キーボード</li> <li>スマホ打ち</li> <li>次迫る</li> </ul>			
休館		茶話会 10:30-11:30				

◎プログラムは準備の都合がありますので特に指定のないものはできるだけ**前日までに**  
お申し込み下さい。 (体調等で当日キャンセルされてもかまいません。)

◎卓球・散歩・Wii等は、随時ご希望に応じて行うことができます。お気軽にお声かけ下さい。

# 地域活動支援センター お知らせ 6月

緊急事態宣言は解除されましたが、下記にそって生活しましょう！

## 専門家会議「新しい生活様式」の実践例

### 買い物



- ・通販も利用する
- ・1人または少人数で空いた時間に
- ・電子決済を利用する
- ・計画を立てて素早く
- ・展示品への接触は控えめに
- ・レジに並ぶときは、前後をあける

### 娯楽、スポーツ等



- ・公園は空いた時間、場所を選ぶ
- ・筋トレやヨガは自宅で動画を活用
- ・ジョギングは少人数で
- ・すれ違うときは距離をとる
- ・予約制を利用してゆったりと
- ・狭い部屋での長居は避ける
- ・歌や応援は距離をとるかオンラインで

### 食事



- ・持ち帰りやデリバリーも利用する
- ・屋外空間で気持ちよく
- ・大皿は避けて、料理は個々に
- ・対面ではなく横並びで座る
- ・おしゃべりは控えめに
- ・お酌や回し飲みは避ける

### 公共交通機関の利用



- ・会話は控えめに
- ・混んでいる時間帯は避ける
- ・徒歩や自転車も併用する

### 冠婚葬祭や親族行事



- ・多人数での会食は避ける
- ・風邪の症状があるなら参加しない

### 茶話会より・・・

- ・音楽クラブ2回のうち1回(午前)を土曜日に入れます。
- ・地活が提供している麦茶の持ち帰りはできません。必ずコップを使用して飲むだけ注いでください。  
※水筒やペットボトルに入れて飲むのはご遠慮ください。

おねがいします♡



### 6月生まれの有名人

広瀬 すず (ひろせ すず)

1998年6月19日生まれ。女優、モデル。

2012年「ミスセブンティーン」でグランプリを獲得し、芸能界デビュー。その後、女優として映画「ちはやふる」シリーズNHK朝の連続テレビ小説「なつぞら」など数々の映画、ドラマ、CMで活躍。今、最も旬の女優である。姉は女優の広瀬アリス。



### 5月の答え

- ① ハーモニカ
- ② サンタ
- ③ さんすう
- ④ パパイヤ
- ⑤ 商店街
- ⑥ うで



### 頭の体操コーナー <健康〇×クイズ 編>

〇だと思いか×だと思いか・・・やってみよう！

- ① 家事や雑用は、全身運動にならない。
- ② ストレッチは、反動をつけて、十分に伸ばす方がよい。
- ③ ストレッチをする時に、息を止めて伸ばすのが効果的である。
- ④ 運動習慣のない人、中・高年齢者、肥満者は、ジョギングよりもウォーキングの方がよい。
- ⑤ ウォーキングシューズは、ある程度の重さがあるものがよい。
- ⑥ クロールで20分間泳ぐよりも、早足で1時間歩くほうが消費エネルギーが多い。



<あゆみの里を利用される時の目安>

- ① 息苦しさはありませんか？
- ② 体がだるく、筋肉痛のような痛みはないですか？
- ③ お熱が37.5度以上ありませんか？

※体温は玄関で測れます。

コロナ禍の収束が見えず、あゆみの里地域活動支援センターも3月からほとんどの講座を中止し、感染拡大防止に努めています。活動自粛の中、いつもお世話になっている「こもれびボランティア」の皆様から、自宅でも何か皆さんのためにできることを…と、心のこもった手作りマスクがたくさん届きました。とてもおしゃれで、手作りのぬくもりが何より嬉しいですね。そして、メンバーさんの中には、マスクがないために外出を見合わせておられる方もいらっしゃいますので、本当に助かりました。

早速地活に来所されたメンバーさんにお配りしています。とても喜ばれています。

「本当にありがとうございました  
感謝の気持ちでいっぱいです」

～こもれびさん！マスクを  
ありがとうございました～

