

そら通信 2021年 7月号

〒184-0004 東京都小金井市本町2-20-30

TEL 042-381-6922

FAX 042-316-4120

＜開所時間＞

お問い合わせ・電話相談
交流室

火曜日

11時～19時
12時～19時

水・木・金・土曜日

10時～18時
12時～18時

7月 ☆ 7月のお知らせ ☆ 7月

(1) ティータイムミーティング について

7月6日(火) 15:40～16:25のティータイムミーティングは、夏の暑さ対策や睡眠をとりやすくする工夫などについて話します。アイデアをシェアして、この夏も元気に過ごしましょう。

参加ご希望のかたは交流室の掲示に名前をお書きください。

(2) 7月のカレンダー について

今年はオリンピックの関係で祝日が移動し、7月22日(木)と23日(金)は閉所になります。

お間違えのないようお願いいたします。

(3) 足湯プラスリラクゼーション について

7月27日(火) 14:00～14:45に新しいプログラムが始まります。

コロナ禍で閉塞感の続く毎日ですが、足湯に浸ってゆったりとした時間を過ごしたいと思います。

温泉や美しい風景の映像を見ながら疲れを癒しましょう。

定員は5名です。近くなりましたら、掲示を出しますのでご希望のかたはお早めに名前をご記入ください。



そらコラム 4

～休閑話題①～ 息抜きについて

これまでの3回は制度のお話を中心でしたが、ここで少し息抜きを兼ねて、そらのスタッフそれぞれの、日常生活での息抜き方法を聞いてみたいと思います。

今回は、
ちょっと息抜きです♪

ぬるめのお湯に
ゆっくりと
浸かることが
息抜きです

心がザワザワしたら、
7分間目を閉じて
深呼吸。
だまされたと思って
やってみよう。

スーパーの焼き芋を
食べる。今の時期
は冷蔵庫で冷やすと
おいしいです！
ほっこりします。

家族と話したり、
一緒に食事を作ったり
食べたりすると、
ほっとできます。

地図や
路線図を眺めて
旅をする
気分になる。

飼い犬と遊んだり、
犬の動画を見たりする。
みんな可愛いので、
それだけで
癒されます。

ミルクティをお供に、
とりためた
テレビの録画、
例えば古い
映画などをみる。

いかがでしたか？
良かったら、
皆さんの息抜きの方法も、
教えてください。

