

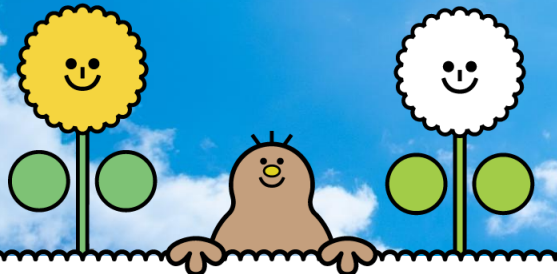
そら通信

2026年 🍷 4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

●お問合せ・電話相談	火	▶ 11:00~19:00
	水~土	▶ 10:00~18:00
●交流室	火	▶ 12:00~19:00
	水~土	▶ 12:00~18:00



4月のお知らせ

(1) プログラム について ※プログラムの参加は予約が必要です

- ① ティータイムミーティング 4月2日(木)
テーマに沿った内容で思いや意見を交換する場です。今回は交流室のドリンクについて話し合う予定です。
- ② 足湯&リラクゼーション 4月16日(木)
映像を楽しみながらフットバスでリラックスするプログラムです。
- ③ 室内アスレチック 4月23日(木)
簡単な運動(ミニ卓球)を楽しみましょう。

(2) レクリエーション について

- ① できたてポップコーン 4月10日(金)
コーンが弾ける様子を眺めつつ、のんびりお過ごし下さい。
- ② スープ&スムージー 4月21日(火)
季節を感じられる食材を使った、健康的で美味しいスープを提供します。お気軽にお越しください。

健康コラム

新しい年度が始まります。
毎日朝食を摂っていますか。
私たちの脳は“ブドウ糖”をエネルギー源として使っています。朝起きたときに頭が「ボーッ」としてしまうのは、寝ている間にブドウ糖が使われて足りなくなってしまうためです。朝食は一日を元気に過ごすための大事な要素です。朝食を摂ってスイッチを入れましょう。

桜ドリンクウィーク

4月7日(火)~11日(土)

新年度を迎えて

今年もまた、あちこちで桜の花が少しずつ咲きはじめています。満開になる木もあれば、これからゆっくり咲いていく木もあり、その姿はどこか人それぞれの歩みにも重なるように感じます。新しい年度を迎えましたが、日頃私たちは交流室を中心に、皆さんの地域での暮らしを支える取り組みを行っています。

「ちょっと話を聞いてほしいな」と思うとき。

「誰かと同じ時間を過ごしたいな」と感じる時。

そんなときに、ふらっと立ち寄れる場所でありたいと考えています。

元気な日も、少し疲れている日も、その日の自分のままで過ごせることを大切にしながら、一人ひとりのペースに寄り添っていきます。

今年度も、皆さんにとってほっとできる場所であり続けられるよう取り組んでまいります。どうぞよろしくお願いいたします。

施設長 赤濱 高之