

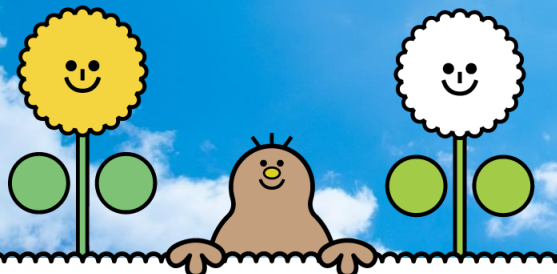
# そら通信

2026年 🐞 5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



## 5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

- ゆるゲーム会** 5月1日(金)  
ボードゲームやカードゲームをゆるく楽しむプログラムです。シンプルなルールで遊びますのでお気軽にご参加下さい。参加メンバーや人数により、ゲームの内容を変更します。
- クッキング・きほんのき** 5月12日(火)  
自宅でも簡単に作ることができる1品をみんなで一緒に作ります。今回はヘルシーなおやつ「にんじんマフィン」です。
- 防災訓練** 5月16日(土)  
これからの季節に備え、台風や水害に備えた防災訓練を行います。防災グッズや防災食についても共に考えましょう。

### (2) レクリエーション について

- できたてポップコーン** 5月7日(木)  
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。今回はバター醤油味の予定です。※変更する場合があります
- スープ&スムージー** 5月28日(木)  
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。

### 東京 マイタイムライン

**5月16日(土)  
14:30~15:30**

今回は、台風災害をメインテーマとした防災訓練となります。  
2026年は台風が発生しやすく、夏から秋にかけて**強力な台風が日本に接近・上陸するリスク**が指摘されています。  
今回は、東京都発行の「東京マイタイムライン」キットを使用し、避難計画と一緒に作成したいと思います。  
ぜひともご参加ください!

# 防災訓練

## 2026年度の 契約情報更新について



交流室の利用について、契約(情報)更新の時期がやってきました。

ご来所時に書類をお渡ししますので、お手数ですがご記入のうえ提出をお願いいたします。

その場で記入いただいても、お持ち帰りのうえ後日提出でもどちらでも構いません。

ご不明点はお問い合わせください。



地域生活支援センターそら

### 外出プログラム

5月30日(土)

神代植物公園

## 春のバラフェスタ

今年のお花見散歩は、雨天のため残念ながら中止となりました。

今回こそ!神代植物公園を散策し、咲き誇るバラを楽しみたいと思います。詳細は交流室の掲示をご確認ください。

### 炭酸水メーカー

日本気象協会によると、今年の夏も40℃以上の「酷暑日」が見込まれるなど**猛暑**が予測されています。

今回、少しでも涼しい気分を味わっていただけるよう、交流室に炭酸水メーカーを導入しました。カロリーゼロで喉越し爽やかな炭酸水をお楽しみください。