

ゆうゆう荻窪東館便り

5月号



当館の協働事業は長寿応援ポイント対象事業です。

今年は平年より遅い開花となった桜のおかげで満開の桜で新年度を迎えることができました。そしてあっという間に5月。眩しいほどの新緑の季節となり、太田黒公園が近いからか杉並の中でも緑が多く、四季を感じる地域だとあらためて感じております。そしてなにより文化のまち杉並を先頭でけん引している荻窪の地で仕事ができることをうれしく感じております。

ゆうゆう荻窪東館に来てあっという間にひと月が経ちました。新しい職員、今までと少し違う運営方法など、ご利用いただいている皆様にも少しずつ慣れていただけると幸いです。ご利用者の方からのアドバイスでご意見箱を設置しました。より快適な施設になるようなご意見や、やってみたい協働事業、こんな講師ができる！などぜひお寄せください。また6月に当法人のご紹介を兼ねたイベント企画しております。次回6月号でご案内いたします。

館責任者 安住一成

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」「人と人との距離の確保」「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。



リラクゼーションヨガのご案内

どんまい福祉工房が運営するコミふら馬橋、ゆうゆう天沼館ともに人気No1の協働事業です。呼吸に合わせてゆっくりと身体を動かすことにより、自律神経のバランスを整え、リラクゼーション効果で体調、体質管理ができます。副交感神経を刺激し、心と身体のリラックス効果が期待でき、たまったストレスを解消します。初心者の方にも満足いただけるヨガです。

◆令和6年5月8日(水)・22日(水) 10:00~11:30 参加費660円

※毎月第2・4水曜日に実施

ボイストレーニングのご案内

呼吸、発声法、発音などを学び、「聞きやすい声で話す」「活舌が良くなる」などの効果が得られます。講師はプロのシンガーソングライターで著書も出版されている本格派。若い方からご高齢の方まで、世代に関係なく参加できます。アーティストや演劇、プレゼンなどの練習、アンチエイジングにも効果があります。コロナ禍のマスク生活で動かせなかった口元を動かして自信を取り戻しましょう！

◆令和6年5月17日(金) 15:00~16:30 参加費1,100円

※毎月第1・3金曜日に実施(5月は第3のみ)

入門！韓国語教室

韓国映画や韓国旅行に行きたいと考えている方。ハングル文字を覚えようとしたけど難しくて挫折してしまった方などを対象とした連続講座です。10回の連続講座で簡単なハングル文字の読み書きが出来るようになります。講師は、韓国観光大学、敬仁女子大学で教鞭をとられていたキャリアの女性講師です。韓流映画のワンシーンを歴史から深堀したり、個別の質問にもお答えします。

◆令和6年5月17日(金) 13:15~14:15 参加費1,100円


※毎月第1・3金曜日に実施(5月は第3のみ)

5月 協働事業のご案内

◆入門！韓国語教室 韓国旅行を楽しみたい方、韓流ドラマ好きな方におすすめです！				◆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:17日 毎月第1・3金曜	13:15~ 14:15	洋室1・2	参加費:1,100円	日時:8・22日 毎月第2・4水曜	10:00~ 11:30	洋室1	参加費:660円
◆ボイストレーニング コロナ禍のマスク生活で動かせなかった口元を動かしませんか。				◆ITサロン(継続協働事業) 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:17日 毎月第1・3金曜	15:00~ 16:30	洋室1・2	参加費:1,100円	日時:14・28日 毎月第2・4火曜	10:00~ 12:00	洋室1	参加費:660円
◆学び直そう世界の歴史サロン(継続協働事業) 大人の学びなおしができるサロンです。				◆ウクレレ弾き語りサロン(継続協働事業) 今流行りのウクレレ。基礎から教えます。			
日時:21日 毎月第3火曜	13:00~ 15:00	洋室1・2	参加費:660円	日時:5日 毎月第1日曜	10:00~ 12:00	洋室1・2	参加費:660円
◆杉並ゆかりの作家を読むサロン(継続協働事業) 荻窪はなぜ文学者が多いのか…答えはこのサロンにあるかも！?				◆荻窪ほっとサロン(継続協働事業) 地域の情報交換ができるきづなサロンです。			
日時:21日 毎月第3火曜	10:00~ 12:00	洋室1	参加費:660円	日時:10日 第2金曜	10:00~ 11:00	洋室1・2	協力金:100円



ゆうゆう荻窪東館 行事予定表(令和6年5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						
									5月1日				5月2日				5月3日				5月4日													
午前	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 								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 ないます。				わがまち一番体操 (行政使用)	会議 (RISA)		自彊術 (花の会)	会議 (荻窪東町会)			フレイル予防 (スマイル)				協働事業 企画中										
午後									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)				吟詠 (荻窪)	ドイツ名作 (読む会)														
夜間																																		
	5月5日				5月6日				5月7日				5月8日				5月9日				5月10日				5月11日									
午前	ウクレレ 協働事業				体操 (ほゝえみ)	協働事業 企画中			読み聞かせ (りぶりんと)	手話 (あすなろ)	リラクヨガ 協働事業	三療 サービス		傾聴 (なごみの会)	自彊術 (花の会)	口腔予防 (いはの会)			荻窪ほっとサロン (協働事業)	会長会 (杉いき連)	絵画 (えふで)			シャド-ボックス SB作成										
午後	盆踊り (同好会)						囲碁 (銀の石)	フラダンス (モキハナ)	会議 (RISA)	手芸 (荻窪フレンド)	舞踊 (ひまわり会)	(行政使用)	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				夜間休館																													
	5月12日				5月13日				5月14日				5月15日				5月16日				5月17日				5月18日									
午前	体操 (貯金体操)			役員会 (ゆずの会)	フォークダンス (仲良しクラブ)	リズム体操 (夕陽の会)		手芸 (いと)	ITサロン 協働事業	自彊術 (十文字)	読み聞かせ (りぶりんと)	わがまち一番体操 (行政使用)	会議 (RISA)	事務連絡会議				フレイル予防 (スマイル)		NEW!	協働事業 企画中			役員会 (東寿会)										
午後				コントラフ フリッジ (uuBL)	吹き矢 (風クラブ)	協働事業 企画中	銀の石 (囲碁)	手芸 協働事業	手話ダンス (唄と踊り)		輪投げ (千歳会)	落語 (荻保亭)	読み聞かせ (りぶりんと)	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)	韓国語教室 (協働事業)			高校英語 (学びなおし)													
夜間	夜間休館								上級英語 (ロザリン)						スペイン語 (フェベス)				ボイストレーニング (協働事業)		NEW!	アメリカンフォークを歌う (英語ポップス)												
	5月19日				5月20日				5月21日				5月22日				5月23日				5月24日				5月25日									
午前	全休館日								体操 (ほゝえみ)	協働事業 企画中		杉並ゆかり の作家 協働事業 (つれづれの会)	習字		役員会 (協和会)	リラクヨガ 協働事業		そろばん (わらじの会)	自彊術 (花の会)			リズム体操 (夕陽の会)			絵画 (えふで)		シャド-ボックス SB作成	シャド-ボックス SB作成						
午後									体操 (月曜会)	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)	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)	輪投げ (まどか)				中学英語 (学びなおし)			フランス文学 (研究会)		茶道 (茶道サロン)			
夜間																																		
	5月26日				5月27日				5月28日				5月29日				5月30日				5月31日				Memo									
午前	ポッチャ (ゆずの会)				フォークダンス (仲良しクラブ)	体操 (ほゝえみ)		手芸 (いと)	ITサロン 協働事業	自彊術 (十文字)																								
午後					輪投げ (さんざし会)	協働事業 企画中	銀の石 (囲碁)	手芸 協働事業	手話ダンス (唄と踊り)																									
夜間	夜間休館								上級英語 (ロザリン)																									