

ゆうゆう荻窪東館便り

1月号



当館の協働事業は長寿応援ポイント対象事業です。

2026年（令和8年）の幕開けです。今年の干支は「午年（うまどし）」正確には「丙午（ひのえうま）」の年。馬は走りぬく、力強い、勝利を目指すといった良い意味で使われることが多い動物で「勢いとエネルギーに満ちて、活動的になる」年と言われています。その年を占うように話題になるのが「初夢」諸説ありますが、昨今では1月1日から1月2日にかけてみる夢を初夢と呼ぶことが一般的だそうで「一富士二鷹三茄子（一ふじ二たか三なすび）」が縁起の良い夢として有名です。しかしこの続きがあるってご存じでしたか？「四扇五煙草六座頭（四おうぎ五たばこ六ざとう）」と続くそうで、扇は富士山同様で末広がりを意味し、煙草は煙が上にあがっていくことから運気上昇を表しているそうです。さて問題は6番目の座頭とは…？髪の毛を剃った盲人のことを言うそうで、髪の「毛がない」ことから「怪我がない」という語呂合わせだそうです。2026年も皆様にとって良い年になりますように。ゆうゆう荻窪東館でお待ちしております。

職員一同



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。

高齢者団体の施設利用が使いやすくなります。

高齢者団体優先枠の「空き枠」を、登録をした施設以外、他のゆうゆう館（全26館）やコミュニティふらっと（全8館）を利用できるようになります。他施設のご利用をご希望される方、ご検討されている方は、申請方法やご不明な点があれば受付職員までお問い合わせください。

お正月飾りを作ろう！のご報告

12月8日（月）初めての季節の協働事業「お正月飾りを作ろう！」を実施いたしました。広報すぎなみに掲載されたことで、キャンセル待ちができるほど参加者で、皆さん真剣に自分だけのお正月飾りを作りました。講師にはコミュニティふらっと馬橋、本天沼で長年にわたりフラワー・アレンジメントの講師を務める船越千尋先生にお越しいただきました。最近はハンドメイドの協働事業が人気なので、季節にあわせて教室を企画して参ります。



1月 協働事業のご案内

◆国際交流サロン 様々な国の方をゲストにお招きし、日本語で講演、お楽しみに！ 1月31日 第5土曜 13:30～ 15:30 洋室1・2 参加費:660円	◆ピアノに合わせて歌おう！ 季節の歌や懐かしい曲を生のピアノ演奏に合わせて歌います！ 日時:16:30日 今月は第3・5金曜 13:30～ 14:30 洋室1・2 参加費:550円
◆ボイストレーニング 大きく口を開け、お腹から声を出すことでストレス解消に！ 日時:16:30日 今月は第3・5金曜 15:00～ 16:30 洋室1・2 参加費:1,100円	◆学び直そう世界の歴史サロン 戦後の米国とラテンアメリカ諸国との歴史 日時:20日 毎月第3火曜 13:00～ 15:00 洋室1・2 参加費:660円
◆荻窪ほっとサロン 筝の演奏 日時:9日 第2金曜 10:00～ 11:00 洋室1・2 協力金:100円	◆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:14・28日 毎月第2・4水曜 10:00～ 11:30 洋室1 参加費:880円
◆ITサロン 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:13・27日 毎月第2・4火曜 10:00～ 12:00 洋室1 参加費:660円	◆ウクレレ弾き語りサロン ハワイアンから歌謡曲まで。歌だけのご参加も大歓迎！ 日時:17日 毎月第1日曜・第3土曜 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 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！？ 日時:20日 毎月第3火曜 10:00～ 12:00 洋室1 参加費:660円	



ゆうゆう荻窪東館 行事予定表(令和8年1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					
																1月1日			1月2日			1月3日							
午前	とんまい福祉工房のホームページのご紹介						ゆうゆう館の利用時間			Memo																			
午後	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.donmaikoubou.com/facility						午前 9:00~12:00 午後 13:00~17:00 夜間 18:00~21:00						※いざれも部屋への入室時間になります。						年始休暇										
夜間																													
	1月4日			1月5日			1月6日			1月7日			1月8日			1月9日			1月10日										
午前	年始休暇	体操 (ほとえみ)				読み聞かせ (りぶりんと)		手話 (あすなろ)	わがまち体操 (行政使用)				自彌術 (花の会)	口腔予防 (はのはの会)			荻窪ほっとサロン (協働事業)			会長会 (杉いき連)	絵画 (えふで)								
午後		輪投げ (さんざし会)			囲碁 (銀の石)	フラダンス (モキハナ)	にこにこ	手芸	輪投げ (荻窪フレンド)	落語 (千歳会)		朗読 勉強会 (朗読散歩)	輪投げ (さんざし会)	コントラクト 'ブリッジ'			輪投げ (まどか)				中学英語 (学びなおし)			茶道 (茶道サロン)					
夜間																					フランス文学 (研究会)								
	1月11日			1月12日			1月13日			1月14日			1月15日			1月16日			1月17日										
午前	体操 (筋筋体操)	ブリッジ (アリスの会)	役員会 (ゆずの会)	フォークダンス	体操 (スマイル)	手芸 (いと)	ITサロン (十文字)	自彌術 (十文字)	読み聞かせ (絵本を楽しむ)	リラクヨガ 協働事業	三療 サービス	傾聴 (なごみの会)	事務連絡会議			体操 (荻の会)				ウクレレ 協働事業			役員会 (東寿会)						
午後		ブリッジ (アリスの会)		吹き矢 (風クラブ)		銀の石 (囲碁)			手話ダンス (唄と踊り)		舞踊 (ひまわり会)	朗読 勉強会 (朗読散歩)	荻窪 ソックスの会 (行政使用)	英語 (ロザリン)	絵手紙 (レモン会)	コントラクト 'ブリッジ'	ピアノ/にあわせて歌う会 (協働事業)			高校英語 (学びなおし)	PC PCクラブ								
夜間	夜間休館			夜間休館			上級英語 (ロザリン)	手話ダンス (唄と踊り)	ストレッチ (やさしい)				スペイン語 (フェベス)			ボイストレーニング (協働事業)				アリカンツォークを歌う (英語ポップス)									
	1月18日			1月19日									1月20日			1月21日			1月22日			1月23日							
午前	全休館日			体操 (ほとえみ)					杉並ゆかり の作家	習字		役員会 (協和会)	わがまち体操 (行政使用)			自彌術 (花の会)			リズム体操 (タ'リアの会)			絵画 (えふで)	ブリッジ (アリスの会)						
午後				輪投げ (さんざし会)	朗読 (楽しむ会)				銀の石 (囲碁)	世界史 協働事業			手芸	輪投げ (荻窪フレンド)	落語 (荻保亭)	読み聞かせ (なごみの会)	朗読 勉強会 (朗読散歩)	音楽療法 (やすらぎ会)	コントラクト 'ブリッジ'	手芸	ストレッチ (和の会)			中学英語 (学びなおし)	ブリッジ (アリスの会)	茶道 (茶道サロン)			
夜間									フラダンス (モキハナ)							フレイル予防 (サポートーの会)					フランス文学								
	1月25日			1月26日			1月27日			1月28日			1月29日					1月30日			1月31日								
午前	ボッチャ (ボッチャの会)			フォークダンス	体操 (ほとえみ)	手芸 (いと)	ITサロン (十文字)	自彌術 (十文字)		リラクヨガ 協働事業			そろばん (わらじの会)	荻窪東保育園 輪投げ交流会															
午後	体操 (筋筋体操)			輪投げ (さんざし会)			銀の石 (囲碁)			手話ダンス (唄と踊り)			舞踊 (ひまわり会)			朗読 勉強会 (朗読散歩)				ピアノ/にあわせて歌う会 (協働事業)			国際交流サロン 協働事業						
夜間	夜間休館						上級英語 (ロザリン)	手話ダンス (唄と踊り)	ストレッチ (やさしい)																				

※令和7年12月10日付けで作成しました。その後の変更は荻窪東館にお問い合わせ下さい。3398-8738

…協働事業

…行政使用

…休館日