

# ゆうゆう荻窪東館便り

## 4月号

当館の協働事業は長寿応援ポイント対象事業です。

三寒四温も終え、春がやって参りました。今年は桜の開花がとても早く、入学式の花だった桜は、すっかり卒業式の花になりました。春を代表する桜は、お花見のメインとなっていますが、元々お花見といえば梅を見るが多かったそうです。そしてこの桜の花粉には、人を興奮させる作用のひとつ「エンドルフィン」が含まれています。運動や瞑想、楽しいことを想像することにより脳内に生成されるこの物質は、私たちに幸福感をもたらしてくれます。この花粉の影響もあり、お花見の席では人はテンションが高くなるのかも知れません。そしてもう一つ、桜には人を興奮させる作用の物質が含まれています。それは『エフェドリン』。このエフェドリンは、より直接的に人を興奮させる作用を持っていると言われています。やはり日本人がお花見を楽しむのは人を引き付ける効果があるためなんですね。そして桜の季節が終わるとともにゴールデンウィークが待っています。しかし、入学や入社などで環境が変わり、慣れてき始めてから1か月後にあるゴールデンウィーク後は、なかなか仕事モードになれない人も多いのではないのでしょうか。そんな時の対処法として「睡眠をとる」「お風呂にゆっくり入る」などがご自宅で出来る方法と「趣味を楽しむ」「話をする・話を聞いてもらう」など、お一人ではできない対処法もあげられていました。そんな時はぜひ、ゆうゆう荻窪東館に足を運んでみて下さい。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」「人と人の距離の確保」「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。



### 「おしゃべり昼食会」のご報告

3月2日(月)今回で3回目になります「おしゃべり昼食会」を開催いたしました。今回は荻窪地域ではなく、少し遠いけど人気のお店の魚の粕漬専門店のお弁当に、松山通りにあるお店で、筑前煮とぬか漬。和菓子屋さんの豆大福をご用意いたしました。参加者の中には、90歳を超える方も。とにかくしっかりと、声も大きく、懐かしい話に花が咲きました。途中でスマートフォンの使い方の質問もあり、とても和やかな会になりました。来年度も、年4回程度、実施しようと考えております。次回は6月に予定しております。ぜひご参加下さい。



西京漬け専門店「魚き食堂」、坂江屋、菓子人「結人」

### 4月 協働事業のご案内

◆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！				◆学び直そう世界の歴史サロン 第1次世界大戦の世界史			
日時:3・17日 今月は第1・3金曜	15:00~ 16:30	洋室1・2	参加費:1,100円	日時:21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 オカリナ演奏				◆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:10日 第2金曜	10:00~ 11:00	洋室1・2	協力金:100円	日時:8・22日 毎月第2・4水曜	10:00~ 11:30	洋室1	参加費:880円
◆ピアノに合わせて歌おう！ 季節の歌や懐かしい曲を生ピアノ演奏に合わせて歌います！				◆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:3・17日 今月は第1・3金曜	13:30~ 14:30	洋室1・2	参加費:550円	日時:5・18日 毎月第1日曜・第3土曜	10:00~ 12:00	洋室1・2	参加費:660円
◆絵画教室 初回はオリエンテーション。HB、色鉛筆あればご持参下さい。				◆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:12・26日 毎月第2・4日曜	14:00~ 16:00	第2:洋室1・2 第4:洋室2	参加費:880円 (別途材料費300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

杉並区立 ゆうゆう荻窪東館 (委託団体:NPO法人障害者就労支援センターどんまい福祉工房)  
〒167-0051 杉並区荻窪4丁目23番12号 TEL・FAX 03-3398-8738

<https://www.donmaikoubo.com/facility>



ゆうゆう荻窪東館 行事予定表(令和8年4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	洋室1	洋室2	洋室3	茶室																				
													4月1日				4月2日				4月3日				4月4日																											
午前	<b>どんまい福祉工房のホームページのご紹介</b> 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。 一度覗いてみてください。 <a href="https://www.donmaikoubo.com/facility">https://www.donmaikoubo.com/facility</a> 								<b>ゆうゆう館の利用時間</b> 午前 9:00~12:00 午後 13:00~17:00 夜間 18:00~21:00 ※いずれも部屋への入室時間になります。				わがまち体操 (行政使用)				自彊術 (花の会) 会議 (荻窪東町会)				体操 (荻の会)				体操 (雅会)																											
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)				ピアノにあわせて歌う会 (協働事業) 吟詠 (荻窪)				ドイツ名作 (読む会) アメリカンフォークを歌う (英語ポップス)																			
夜間																					スペイン語 (フェベス)				ボイストレーニング (協働事業)																											
	4月5日				4月6日				4月7日				4月8日				4月9日				4月10日				4月11日																											
午前	ウクレレサロン (協働事業)				体操 (ほろえみ) おしゃべり屋食会 (協働事業)				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 (行政使用)				自彊術 (花の会) 口腔予防 (はのは会)				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 (荻窪フレンド)				舞踊 (ひまわり会) ストレッチ (やさしい)				朗読勉強会 (朗読散歩) 荻窪ソックスの会 (行政使用)				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) フランス文学 (研究会) 茶道 (茶道サロ)																			
夜間	夜間休館																																																			
	4月12日				4月13日				4月14日				4月15日				4月16日				4月17日				4月18日																											
午前	体操 (野筋体操)				ブリッジ 役員会 (アリスの会) (ゆずの会)				フォークダンス (仲良しクラブ) 体操 (スマイル)				手芸 (いと) ITサロン (協働事業) 自彊術 (十文字)				読み聞かせ (絵本を楽しむ)				わがまち体操 (行政使用)				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	絵画教室 (協働事業)				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)				輪投げ (千歳会)				落語 (荻保亭) 読み聞かせ (なごみの会)				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)				ピアノにあわせて歌う会 (協働事業) 高次英語 (学びなおし) PCクラブ (英語ポップス) アメリカンフォークを歌う (英語ポップス)															
夜間	NEW! 夜間休館																																																			
	4月19日				4月20日				4月21日				4月22日				4月23日				4月24日				4月25日																											
午前	全休館日								体操 (ほろえみ)				杉並ゆかりの作家を語るサロン 習字 (つれづれの会)				役員会 (協和会)				リラクヨガ (協働事業) 三療サービス (行政使用)				そろばん (わらじ)				自彊術 (花の会)				リズム体操 (ダリアの会)				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) フラダンス (モキハナ)				手芸 (荻窪フレンド)				舞踊 (ひまわり会) ストレッチ (やさしい)				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)				ストレッチ (和の会)				中学英語 (学びなおし) フランス文学 (研究会) 茶道 (茶道サロ)			
夜間																																																				
	4月26日				4月27日				4月28日				4月29日				4月30日																																			
午前	ポッチャ (ポッチャの会)				NEW! フォークダンス (仲良しクラブ) 体操 (ほろえみ)				手芸 (いと) ITサロン (協働事業) 自彊術 (十文字)																				Memo																							
午後	体操 (野筋体操) 絵画教室 (協働事業)				輪投げ (さんざし会)				読み聞かせ (リプリント)				銀の石 (囲碁) 手話ダンス (唄と踊り)				PC (風クラブ)																																			
夜間	夜間休館																																																			

