

# ゆうゆう荻窪東館便り

## 7月号



当館の協働事業は長寿応援ポイント対象事業です。

梅雨も明け、本格的な暑さがやってくる7月。熱中症の予防や、実際にかかってしまった時の対処法などについて調べてみました。そもそも昔は「日射病、熱射病」と言う言い方をしていた記憶がありますが、かつては「太陽光が原因＝日射病」「高温多湿が原因＝熱射病」を使い分けていたそうですが、発症するメカニズムが同じという事がわかり、総称である熱中症と呼ぶようになったそうです。熱中症の怖い所は、特に高齢者の場合、暑さを感じずに発症することが多く、自覚症状では気づかないところだそうです。また命に係わる事も多いので、意識がない、会話がハッキリしない（呂律が回らない）、飲み物を飲めなかつたりする時は、迷わず119番通報して下さい。また夏の暑い日は、自分で耐えられると思っても、部屋の温度を下げるよう心がけて下さい。おかしいと感じた時は際は「身体を冷やす」「水分・塩分補給」をし、適度に休憩をとるよう心掛けて下さい。当館にある冷水機もぜひご利用下さい。

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。



### 涼み処(クーリングシェルター)設置のご案内

日頃からゆうゆう荻窪東館をご利用いただきありがとうございます。杉並区では熱中症対策として、気候変動適応法に基づくクーリングシェルターとして、公共施設の「涼み処」の運用を下記の期間で実施しております。当施設におきましては一般和室を「涼み処」として開放しております。給水機も設置されましたが、緊急を要する方の優先利用や、出来るだけ多くの方にご利用いただけるよう、最大1時間程度のご利用をお願いいたします。この期間は一般の方もご利用になる事がありますのでご了承ください。



### 「くぼっちフリマ」のご報告

5月24日(日)、第5回地域のフリーマーケット「くぼっちフリマ」に、ゆうゆう荻窪東館として参加しました。このイベントは、荻窪地域全体で実施されていて、メイン会場は大田黒公園ですが、近隣のお店や地域の個人ごの自宅の玄関前にも商品が並べられ、荻窪地域全体がにぎやかな一日でした。ゆうゆう荻窪東館でも有志のご利用者さんと一緒に出店し、100名を超える方にお越しいただきました。当施設で用意した商品は杉並区次世代育成基金に募金しましたが、来館された方からもご寄付をいただきました。参加できなかった方、来年は、ぜひご参加下さい。ご協力いただきました皆様、ありがとうございました。



## 7月 協働事業のご案内


◆ <b>絵画教室</b> HB、色鉛筆あればご持参下さい。				◆ <b>学び直そう世界の歴史サロン</b> アジア太平洋戦争の世界史			
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:21日 毎月第3火曜	13:00~ 15:00	洋室1・2	参加費:660円
◆ <b>荻窪ほっとサロン</b> フラダンス				◆ <b>リラクゼーションヨガ</b> 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
◆ <b>ピアノに合わせて歌おう!</b> 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!				◆ <b>ウクレレ弾き語りサロン</b> 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
◆ <b>ボイストレーニング</b> 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!				◆ <b>ITサロン</b> 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: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: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7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										
													7月1日				7月2日				7月3日				7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> どんまい福祉工房のホームページです。 ゆうゆう荻窪東館の協働事業や抽選会の一度覗いてみて下さい。 <a href="https://www.donmaikoubo.com/facility">https://www.donmaikoubo.com/facility</a> 								Memo				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)		ボイストレーニング (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																																						
	7月5日				7月6日				7月7日				7月8日				7月9日				7月10日				7月11日													
午前	ウクレレサロン 協働事業				体操 (ほろえみ)				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				自彊術 (花の会)		口腔予防 (ほのほ会)		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)		絵本 (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)		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																																					
	7月12日				7月13日				7月14日				7月15日				7月16日				7月17日				7月18日													
午前	体操 (貯筋体操)		ブリッジ (アリスの会)		役員会 (ゆずの会)		フォークダンス (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 (十文字鏡)		読み聞かせ (絵本を楽しむ)		わがまち体操 行政使用		事務連絡会議のため休館				体操 (荻の会)		ウクレレサロン 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)		ボイストレーニング		高校英語 (学びなおし)		アメリカンフォークを歌う (英語ポップス)							
夜間	夜間休館																																					
	7月19日				7月20日				7月21日				7月22日				7月23日				7月24日				7月25日													
午前	全休館日								体操 (ほろえみ)				習字 (つれづれの会)		役員会 (協和会)		リラクヨガ 協働事業		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		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)		ブリッジ (アリスの会)		茶道 (茶道サロン)	
夜間									夜間休館																													
	7月26日				7月27日				7月28日				7月29日				7月30日				7月31日																	
午前	ポッチャ (ポッチャの会)				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 (十文字鏡)																									
午後	体操 (貯筋体操)		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)		輪投げ (さんざし会)		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)		手芸 (コスモス)		ストレッチ (和の会)									
夜間	夜間休館																																					

※令和8年6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

**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  
 ※いずれも部屋への入室時間になります。