

ゆうゆう荻窪東館便り

9月号



当館の協働事業は長寿応援ポイント対象事業です。

体温越えの40度を超える記録歴な暑さに見舞われた8月が終わり、この館だよりが皆さまに届くころには、少しは残暑も落ち着いてきていることを願って作成しております。秋といえば「スポーツの秋」「読書の秋」「食欲の秋」と好印象な言葉が多いですが、過ごしやすい気温になり、集中しやすくなることが原因のひとつだと思います。しかし「食欲の秋」はどうやらそれだけではないようで、冬になる前に栄養を蓄えておくことを、動物の本能で体が反応するからだという説もあります。しかし近年は猛暑による水不足や、海水温の上昇などで、秋に旬を迎える食べ物にも影響があり、代表的な秋の味覚「さんま」の価格は、昨年に続き高いことが予想されているそうです。とはいえ、青魚は健康維持に必要な不飽和脂肪酸が豊富に含まれているので、夏にたまった疲れをいやすためにもしっかり食べたいところですね。

責任者 安住一成

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。



◆期間: 令和7年4月23日(水)から令和7年10月22日(水)まで

ゆうゆう荻窪東館まつり(敬老月間イベント)

日時: 令和7年9月29日(月) 午前10時～午後2時 ※どなたでも大歓迎です! ご来館お待ちしております。

【一部】高齢者団体発表会

- ◆フラダンス(フラモキハナ)
- ◆ポップス(アメリカンポップス)
- ◆手話で歌おう(あすなろの会)
- ◆朗読(朗読散歩)
- ◆詩吟(吟詠)
- ◆フォークダンス(仲良しクラブ)

【お昼休み】◆防災の話(講師: 地域防災コーディネーター 来島明氏) ◆防災食試食会(特製とん汁付き)

【二部】◆ウクレレの伴奏で歌って踊ろう!(協働事業ウクレレサロン)、盆踊り

※作品展示: 絵画(えふで)、手作り小物(いと)、手芸(コスモス)、編み物(荻窪フレンド)、絵手紙(レモン会)

※よかったらどうぞコーナー: 不用品交換会

ドライフルーツ茶話会のご案内

7月30日、初めての協働事業「ドライフルーツ茶話会」を開催しました。当日は第5週だったため、洋室1・2一体を使用して広い空間で行いました。一番人気はキウイでした。ドローン体験も実施し、荻窪のグリーンスローモビリティや最近あった詐欺の疑いメールなど雑談にも花が咲きました。とても好評だったので9月に再度実施いたします。ぜひご参加下さい。

◆令和7年9月9日(火) 13:30~15:00 参加費: 330円(お土産付)

9月 協働事業のご案内

◆荻窪ほっとサロン 二胡の演奏				◆学び直そう世界の歴史サロン 戦後の歴史と日本国憲法の成立			
日時: 12日 第2金曜	10:00~ 11:00	洋室1・2	協力金: 100円	日時: 16日 毎月第3火曜	13:00~ 15:00	洋室1・2	参加費: 660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!				◆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: 5・19日 毎月第1・3金曜	15:00~ 16:30	洋室1・2	参加費: 1,100円	日時: 10・24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: 5・19日 毎月第1・3金曜	13:30~ 14:30	洋室1・2	参加費: 550円	日時: 7・20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!?				◆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: 16日 毎月第3火曜	10:00~ 12:00	洋室1	参加費: 660円	日時: 9・23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7年9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	
	9月1日				9月2日				9月3日				9月4日				9月5日				9月6日								
午前	Menu				体操 (ほろえみ)				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)				自彊術 (花の会)	会議 (荻窪東館会)				体操 (荻の会)				体操 (雅会)					
午後					輪投げ (さんざし会)		囲碁 (銀の石)		フラダンス (モキハナ)	手芸 (荻窪フレンド)	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)					
夜間														スペイン語 (フェベス)							ボイストレーニング (協働事業)				アメリカンフォークを歌う (英語ポップス)				
	9月7日				9月8日				9月9日				9月10日				9月11日				9月12日				9月13日				
午前	ウクレレサロン 協働事業				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)	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 (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	盆踊り (同好会)				吹き矢 (風クラブ)		銀の石 (囲碁)	茶話会 協働事業 上級英語 (ロザリン)	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)	輪投げ (さんざし会)	コントラ 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)
夜間	夜間休館																												
	9月14日				9月15日				9月16日				9月17日				9月18日				9月19日				9月20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)	体操 (ほろえみ)			杉並ゆかり の作家 協働事業	習字 (つれづれの会)		役員会 (協和会)	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			ブリッジ (アリスの会)		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)	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 フリッジ (杉の樹)	ピアノにあわせて歌う会 (協働事業)							高校英語 (学びなおし)			
夜間	夜間休館				夜間休館																								
	9月21日				9月22日				9月23日				9月24日				9月25日				9月26日				9月27日				
午前	全休館日				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)			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 (ダリアの会)			絵画 (えふで)		ブリッジ (アリスの会)	
午後	全休館日				輪投げ (さんざし会)		銀の石 (囲碁)	上級英語 (ロザリン)	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)	音楽療法 (やすらぎ会)	コントラ 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)
夜間	全休館日				夜間休館																								
	9月28日				9月29日				9月30日																				
午前	ポッチャ (ポッチャの会)				荻窪東館まつり (敬老月間イベント)							ど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				Menu					
午後	体操 (貯筋体操)				荻窪東館まつり (敬老月間イベント)							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。 https://www.donmaikoubo.com/facility								午前 9:00~12:00 午後 13:00~17:00 夜間 18:00~21:00									
夜間	夜間休館				荻窪東館まつり (敬老月間イベント)															※いずれも部屋への入室時間 になります。									