

友の家ニュース

平成29年12月1日 発行

Yuri 作



社会福祉法人ロザリオの聖母会 地域生活支援センター 友の家
〒289-2513 千葉県旭市野中3820-15

TEL:0479-60-0608 FAX:0479-60-0668 Eメール:tomoie@rosario.jp

●新年会のお知らせ

本年度はスケジュールの都合上、忘年会ではなく

新年会を開催致します。

日時:平成30年1月27日(土) 12時~(予定)

会場等、詳細は、

12月下旬頃までに所内にて貼り出します。



●行事予定

※障害者週間行事※

日時:平成29年12月9日(土)

場所:いいおかユートピアセンター2階 「潮騒ホール」

入場:無料

テーマ 「勝手に地域包括ケア」～地域資源を再活用した地域コミュニティ作り～

講師 小泉 圭司 氏 (元気スタンド・ぷりすみ合同会社 代表社員)

🌀マインドフルネス・ストレス低減法🌀 (簡単10分)

(マインドフルネス・・・ストレスに効果のある気づきの瞑想のようなもの)

日々、私たちは過去や未来の考え事で辛くなったり不安になったり勝手にストレスを作り出していることも多いらしいです。そんな状態をストップさせるために有効です。

1. まず、背筋を伸ばして、体を横にゆすりながら、体がまっすぐになる位置を見つけます。
2. 肩の力を抜いて、目を軽く閉じます。
3. 次に顔の力を抜いていきます。
4. 次に呼吸に注意をむけていきます。

ただ、呼吸の長さをコントロールしないのがポイント!

例えば…息が入るとお腹や胸がグッと膨らんでゆく・・・

息が出るとお腹や胸がグッとへこんでゆく・・・

その感じをただただ感じて見守る様な感じです。(林)



友の家 予定表 12月、1月

日	月	火	水	木	金	土
12月					1	2
3	4 料理クラブ 10時～13時	5 運営会議 (職員) 13時～	6	7	8 手芸クラブ 13時～15時	9 カラオケ 13時30分～ 15時30分
10	11	12	13	14	15 手芸クラブ 13時～15時	16 ミーティング カラオケ 13時30分～ 15時30分
17	18 料理クラブ 10時～13時	19	20 大掃除 AM閉館	21	22 手芸クラブ 13時～15時	23 天皇誕生日 休館
24	25 クリスマス 休館	26	27	28	29	30 休館
31 休館						

☆12月16日(土) 13:30～ミーティング その後、カラオケとなります。

☆12月20日(水) 大掃除のため、午前中～12時までフリースペースの利用はできません。

☆12月30日(土)～1月3日(水) 年末年始の為、休館になります。年始は4日より開所します。

●12月の料理クラブ… 4日 カレーライス サラダ 18日 ピラフ バナナケーキ ミルクティー

日	月	火	水	木	金	土
2018年 1月	1 元旦	2 休館	3	4 	5	6
7	8 成人の日	9 運営会議 (職員) 13時～	10	11	12 手芸クラブ 13時～15時	13 カラオケ 13時30分～ 15時30分
14	15 料理クラブ 10時～13時	16	17	18	19 手芸クラブ 13時～15時	20 カラオケ 13時30分～ 15時30分
21	22	23	24	25	26 手芸クラブ 13時～15時	27 友の家 新年会
28	29	30	31			

●1月の料理クラブ…ちらし寿司(生なし) 豚汁

*料理クラブ参加をご希望の方は、準備の都合上、前の週の(金)朝9時半までにお申込み下さい。