



友の家ニュース

令和4、4月発行

大分暖かくなり、春がきたのがわかります。新生活を始める方も多いかもしれませんね。私は冬物をしまったり、部屋を片付けたりの忙しい春になりそうです。

鈴木



★お知らせ★ ～友の家ご利用に伴う登録について～

地域生活支援センター友の家のフリースペースのご利用、プログラム活動やイベントへの参加をされる場合、旭市・匝瑳市への登録が必要になります。

友の家にて登録書を取りまとめて代理で各市へ提出を行っていますので、ご利用の際にご記入をお願いいたします。尚、まだ登録をお済みでない方につきましては、登録書の提出期限はないため、焦らずゆっくり、友の家をご利用する時で構いませんのでご記入をお願いいたします。ご不明な点等がありましたら職員までお問い合わせください。

旭市ピアサポート活動事業 ピアサポート個別相談

※令和4年度より毎月行うことになりました！

実施日：毎月第二水曜日（4/13, 5/11, 6/8, 7/13, 8/10, 9/14, 10/12, 11/9, 12/14, 1/11, 2/8, 3/8）

時間：13:30～15:30（予約制/無料）一人一時間

場所：旭市役所1F 相談室104

申込先：地域活動支援センター友の家 0479-60-0608



オレンジデーって知っていますか？

バレンタインデー、ホワイトデーに続く4月14日は、愛し合う2人が愛を確かめ合う「オレンジデー」。ヨーロッパで愛と豊穡のシンボルとされるオレンジにちなみ、オレンジやオレンジ色のプレゼントを交換するのだそうです。

オレンジに関連して、ゼリーなどのおやつにして季節感を楽しんでも良いですし、オレンジのアロマオイルを使ったレクリエーションも良いアイデア。ディフューザーで香りを拡散させたり、オイルマッサージに取り入れたりなど、意外に簡単に楽しむことができます。

オレンジの香りにはリフレッシュやリラックス効果があり、不安や緊張、ストレス、うつ状態を改善したり、気分を前向きにしたりする効果が期待できます。ホッとくつろいで安眠を誘う効果もあるので、眠れない・眠りが浅い方にもオススメ！

オレンジの精油には2種類あり、スイートオレンジは甘い香り、ビターオレンジは香りにやや苦みがあります。香りには好き嫌いがあるので、自分が心地よいと感じる方を選んでもらうと良いでしょう。

注意点は、高濃度だと肌に刺激があるためきちんと希釈すること、光毒性があるので塗布直後に日光に当たらないこと。これに気をつければ簡単にリラックスタイム♪



令和4年 4月 予定表

日	月	火	水	木	金	土
					1 鈴木	2 鈴木
3 休館日	4 平野	5 職員会議 10:00~ 平野	6 鈴木	7 平野	8 鈴木	9 鈴木
10 休館日	11 平野	12 平野	13 鈴木	14 平野	15 林	16 鈴木
17 休館日	18 平野	19 平野	20 鈴木	21 平野	22 鈴木	23 鈴木
24 休館日	25 平野	26 平野	27 鈴木	28 平野	29 昭和の日	30 鈴木

※新型コロナウイルス対策として、今月のプログラムは中止となります。

ガーデニング部より

クロッカスの球根を植えていたのを忘れて、すぐ近くにチューリップを植えてしまっていました。それでもすくすくとどちらも成長しています。

いつも前を通るときは、芽の様子をみていくのですが、結構な数のチューリップが育っています。

フリースペース内のハイビスカスも枯れることなくこの冬を越せました！夏にはまたキレイに咲いてくれることでしょう！

楽しみですね！



3月のサプライズは…

ひな祭りですね！

ひなあられとお茶を用意しました。

いかがでしたでしょうか？



利用時間 午前8時30分～午後5時

休館 日曜日 祝日 他ロザリオの聖母会で定められた日

利用料 無料

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

友の家ブログ : <https://tomoie.cocolog-nifty.com/blog/>



作 YURI

友の家ブログQR

