

ゆうゆう荻窪東館便り

5月号



当館の協働事業は長寿応援ポイント対象事業です。

今年は平年より遅い開花となった桜のおかげで満開の桜で新年度を迎えることができました。そしてあっという間に5月。眩しいほどの新緑の季節となり、太田黒公園が近いからか杉並の中でも緑が多く、四季を感じる地域だとあらためて感じております。そしてなにより文化のまち杉並を先頭でけん引している荻窪の地で仕事ができることをうれしく感じております。

ゆうゆう荻窪東館に来てあっという間にひと月が経ちました。新しい職員、今までと少し違う運営方法など、ご利用いただいている皆様にも少しづつ慣れていただくと幸いです。ご利用者の方からのアドバイスでご意見箱を設置しました。より快適な施設になるようなご意見や、やってみたい協働事業、こんな講師ができる！などぜひお寄せください。また6月に当法人のご紹介を兼ねたイベント企画しております。次回6月号でご案内いたします。

館責任者 安住一成

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」「人と人との距離の確保」「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。



リラクゼーションヨガのご案内

どんまい福祉工房が運営するコミふら馬橋、ゆうゆう天沼館ともに人気No1の協働事業です。呼吸に合わせてゆっくりと身体を動かすことによって、自律神経のバランスを整え、リラクゼーション効果で体調、体質管理ができます。副交感神経を刺激し、心と身体のリラクセス効果が期待でき、たまったストレスを解消します。初心者の方にも満足いただけるヨガです。

◆令和6年5月8日(水)・22日(水) 10:00~11:30 参加費660円

※毎月第2・4水曜日に実施

ボイストレーニングのご案内

呼吸、発声法、発音などを学び、「聞きやすい声で話す」「活舌が良くなる」などの効果が得られます。講師はプロのシンガーソングライターで著書も出版されている本格派。若い方からご高齢の方まで、世代に関係なく参加できます。アーティストや演劇、プレゼンなどの練習、アンチエイジングにも効果があります。コロナ禍のマスク生活で動かせなかった口元を動かして自信を取り戻しましょう！

◆令和6年5月17日(金) 15:00~16:30 参加費1,100円

※毎月第1・3金曜日に実施(5月は第4のみ)

入門！韓国語教室

韓国映画や韓国旅行に行きたいと考えている方。ハングル文字を覚えようとしたけど難しく挫折してしまった方などを対象とした連続講座です。10回の連続講座で簡単なハングル文字の読み書きが出来るようになります。講師は、韓国観光大学、敬仁女子大学で教鞭をとられていたキャリアの女性講師です。韓流映画のワンシーンを歴史から深堀したり、個別の質問にもお答えします。

◆令和6年5月17日(金) 13:15~14:15 参加費1,100円


※毎月第1・3金曜日に実施(5月は第4のみ)

5月 協働事業のご案内

◆入門！韓国語教室 韓国旅行を楽しみたい方、韓流ドラマ好きな方におすすめです！ 日時:17日 13:15~14:15 洋室1・2 参加費:1,100円 毎月第1・3金曜	◆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:8・22日 10:00~11:30 洋室1 参加費:660円 毎月第2・4水曜
◆ボイストレーニング コロナ禍のマスク生活で動かせなかった口元を動かしませんか。 日時:17日 15:00~16:30 洋室1・2 参加費:1,100円 毎月第1・3金曜	◆ITサロン(継続協働事業) 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:14・28日 10:00~12:00 洋室1 参加費:660円 毎月第2・4火曜
◆学び直そう世界の歴史サロン(継続協働事業) 大人の学びなおしができるサロンです。 日時:21日 13:00~15:00 洋室1・2 参加費:660円 毎月第3火曜	◆ウクレレ弾き語りサロン(継続協働事業) 今流行りのウクレレ。基礎から教えます。 日時:5日 10:00~12:00 洋室1・2 参加費:660円 毎月第1日曜
◆杉並ゆかりの作家を読むサロン(継続協働事業) 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！？ 日時:21日 10:00~12:00 洋室1 参加費:660円 毎月第3火曜	◆荻窪ほっとサロン(継続協働事業) 地域の情報交換ができるきづなサロンです。 日時:10日 10:00~11:00 洋室1・2 協力金:100円 第2金曜



ゆうゆう荻窪東館 行事予定表(令和6年5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	洋室1	洋室2	洋室3	洋室1	洋室2	洋室3	洋室1	洋室2	洋室3	洋室1	洋室2	洋室3	洋室1	洋室2	洋室3	洋室1	洋室2	洋室3
午前	<p>どんまい福祉工房のホームページのご紹介</p> <p>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。 一度覗いてみて下さい https://www.donmaikoubou.com/facility</p> 																				
午後	<p>ゆうゆう館の利用時間</p> <p>午前 9:00~12:00 午後 13:00~17:00 夜間 18:00~21:00</p> <p>※いづれも館屋への入室時間にはがります。</p>																				
夜間	<p>5月5日</p> <p>5月6日</p> <p>5月7日</p> <p>5月8日</p> <p>5月9日</p> <p>5月10日</p> <p>5月11日</p>																				
午前	ウクレレ 協働事業			体操 (ほいえみ)	協働事業 企画		読み聞かせ (ウズリムト)			傾聴 (はこみの会)	自護衛 口腹予防 (花の会)		荻窪ほっとサロン (協働事業)		会長会 (おいき通)	絵画 (えふで)					
午後	盗掘り (同好会)						手話 (あすなる)	リラクソガ 三疊 サーブス (行政使用)	朝読 朗読 ウツクシの会 (行政使用)	自護衛 口腹予防 (はのは会)	コトワカ フリック (杉の樹)		輪投げ (まどか)		中学英語 (幸ひなほ)	茶室 茶道 (茶室サカ)					
夜間	夜間休館																				
午前	体操 (新身体操)			役員会 (ゆまの会)	ワオ-ウツク リズム体操 (ウツクの会)		読み聞かせ (ウズリムト)			英語 絵手紙 (ロザリン)	韓国語教室 (協働事業)		NEW!		協働事業 企画	役員会 (真寿会)					
午後				コトワカ フリック (UwBL)	吹き矢 業 (風がワ)		手話 (あすなる)	協働事業 手話ダンス (朝と語り)	朝読 朗読 ウツクシの会 (行政使用)	英語 絵手紙 (ロザリン)	韓国語教室 (協働事業)		NEW!	高校英語 (幸ひなほ)							
夜間	夜間休館																				
午前	5月19日																				
午後	5月20日																				
夜間	5月21日																				
午前	5月22日																				
午後	5月23日																				
夜間	5月24日																				
午前	5月25日																				
午後	5月26日																				
夜間	5月27日																				
午前	5月28日																				
午後	5月29日																				
夜間	5月30日																				
午前	5月31日																				
午後	5月31日																				
夜間	5月31日																				

※令和6年4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