



当館の協働事業は長寿応援ポイント対象事業です。

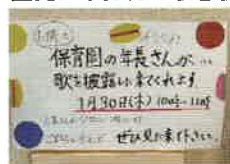
春の足音が聞こえてくる3月。「春眠暁を覚えず（春の眠りは心地よいため朝になったことに気付かず、思わず眠り込んでしまっ、なかなか目が覚めない）」これは孟浩然（もうこうねん）という詩人が作った詩ですが、春眠くなるのは冬眠から目覚めた時に生じる反動なのだそうです。冬になると人間の毛細血管は縮み、エネルギーの消費を抑え、冬眠に備えて蓄えようとします。春が来ると毛細血管が広がりエネルギーを消費するようになります。その疲労で春は眠くなるそうです。実際に世界で定められている「春の睡眠の日」というのがあるのをご存じでしょうか。春分の日（今年は3月20日）のひとつ前の金曜日がその日にあたり、今年は3月14日。日本ではホワイトデーが有名ですね。春の1週間を睡眠啓発週間に行っている国も多く、この機会にゆっくり寝坊して表紙のウグイスの声で目を覚ますような贅沢な日をお過ごしください。 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。



**保育園との交流会のご報告** 1月30日併設している荻窪東保育園の年長組「ぞうぐみ」さん14名がゆうゆう荻窪東館に遊びにきました。最初は緊張していた園児も、手話の先生高島さんの上手なレッスンにくぎ付け。徐々に慣れてきて、手話のダンスでは手をつないで楽しみました。輪投げ体験では恥ずかしがる園児もいましたが、「もう一回やりたい！」と、2回づつ体験しました。園児からお礼の歌を歌ってもらい、最後は参加いただいた皆様のアーチを通して帰りました。ご協力ありがとうございました。



館内のチラシ

高島先生のレッスン

手をつないでダンス

輪投げ体験

園児からの歌のプレゼント

アーチでお見送り

3月 協働事業のご案内

<p>◆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：11・25日 10:00～12:00 洋室1 参加費：660円 毎月第2・4火曜</p>	<p>◆国際交流サロン 様々な国の方をゲストに招き、文化の違いなどを学びます 3月29日 13:30～15:30 洋室1・2 参加費：660円 第5土曜</p>
<p>◆荻窪ほっとサロン シャンソンとタンゴ 日時：14日 10:00～11:00 洋室1・2 協力金：100円 第2金曜</p>	<p>◆学び直そう世界の歴史サロン 広島、長崎の原爆投下と反核運動 日時：18日 13:00～15:00 洋室1・2 参加費：660円 毎月第3火曜</p>
<p>◆ポイストレーニング 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！ 日時：7・21日 15:00～16:30 洋室1・2 参加費：1,100円 毎月第1・3金曜</p>	<p>◆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：12・26日 10:00～11:30 洋室1 参加費：660円 毎月第2・4水曜</p>
<p>◆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！ 日時：7・21日 13:30～14:30 洋室1・2 参加費：550円 毎月第1・3金曜</p>	<p>◆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：2・15日 10:00～12:00 洋室1・2 参加費：660円 毎月第1日曜・第3土曜</p>
<p>◆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！？ 日時：18日 10:00～12:00 洋室1 参加費：660円 毎月第3火曜</p>	





ゆうゆう菫蓮東館 行事予定表 (令和7年3月)

日曜日	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	茶室	洋室1	洋室2	茶室	洋室1	洋室2	茶室	洋室1	洋室2	茶室	洋室1	洋室2	茶室	洋室1	洋室2	茶室	洋室1	洋室2	茶室
午前	3月30日																				
午後	夜間休館																				
夜間	夜間休館																				
午前	3月2日																				
午後	夜間休館																				
夜間	夜間休館																				
午前	3月9日																				
午後	夜間休館																				
夜間	夜間休館																				
午前	3月16日																				
午後	夜間休館																				
夜間	夜間休館																				
午前	3月23日																				
午後	夜間休館																				
夜間	夜間休館																				
午前	3月30日																				
午後	夜間休館																				
夜間	夜間休館																				
午前	3月6日																				
午後	夜間休館																				
夜間	夜間休館																				
午前	3月13日																				
午後	夜間休館																				
夜間	夜間休館																				
午前	3月20日																				
午後	夜間休館																				
夜間	夜間休館																				
午前	3月27日																				
午後	夜間休館																				
夜間	夜間休館																				
午前	3月3日																				
午後	夜間休館																				
夜間	夜間休館																				
午前	3月10日																				
午後	夜間休館																				
夜間	夜間休館																				
午前	3月17日																				
午後	夜間休館																				
夜間	夜間休館																				
午前	3月24日																				
午後	夜間休館																				
夜間	夜間休館																				
午前	3月31日																				
午後	夜間休館																				
夜間	夜間休館																				
午前	3月7日																				
午後	夜間休館																				
夜間	夜間休館																				
午前	3月14日																				
午後	夜間休館																				
夜間	夜間休館																				
午前	3月21日																				
午後	夜間休館																				
夜間	夜間休館																				
午前	3月28日																				
午後	夜間休館																				
夜間	夜間休館																				
午前	3月4日																				
午後	夜間休館																				
夜間	夜間休館																				
午前	3月11日																				
午後	夜間休館																				
夜間	夜間休館																				
午前	3月18日																				
午後	夜間休館																				
夜間	夜間休館																				
午前	3月25日																				
午後	夜間休館																				
夜間	夜間休館																				
午前	3月1日																				
午後	夜間休館																				
夜間	夜間休館																				

※令和7年2月10日付けで作成しました。その後の変更は菫蓮東館にお問い合わせ下さい。3398-8738

…休館日

…行政使用

…協働事業