

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、集中しやすくなるの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と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報告・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 日時: 12日 10:00～11:00 第2金曜 洋室1・2 協力金: 100円				◆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: 16日 13:00～15:00 毎月第3火曜 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! 日時: 5・19日 15:00～16:30 毎月第1・3金曜 洋室1・2 参加費: 1,100円				◆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: 10・24日 10:00～11:30 毎月第2・4水曜 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! 日時: 5・19日 13:30～14:30 毎月第1・3金曜 洋室1・2 参加費: 550円				◆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: 7・20日 10:00～12:00 毎月第1日曜・第3土曜 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!? 日時: 16日 10:00～12:00 毎月第3火曜 洋室1 参加費: 660円				◆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: 9・23日 10:00～12:00 毎月第2・4火曜 洋室1 参加費: 660円			



ゆゆうゆ 荻窪東館 行事予定表(令和7年9月)

[illegible]