

ゆうゆう荻窪東館便り

1月号



当館の協働事業は長寿応援ポイント対象事業です。

2026年（令和8年）の幕開けです。今年の干支は「午年（うまどし）」正確には「丙午（ひのえうま）」の年。馬は走りぬく、力強い、勝利を目指すといった良い意味で使われることが多い動物で「勢いとエネルギーに満ちて、活動的になる」年とされています。その年を占うように話題になるのが「初夢」諸説ありますが、昨今では1月1日から1月2日にかけてみる夢を初夢と呼ぶことが一般的だそうで「一富士二鷹三茄子（一ふじ二たか三なすび）」が縁起の良い夢として有名です。しかしこの続きがあるってご存じでしたか？「四扇五煙草六座頭（四おうぎ五たばこ六ざとう）」と続くそうで、扇は富士山同様で末広がりを意味し、煙草は煙が上にあがっていくことから運氣上昇を表しているそうです。さて問題は6番目の座頭とは…？髪の毛を剃った盲人のことを言うそうで、髪の毛の「毛がない」ことから「怪我がない」という語呂合わせだそうです。2026年も皆様にとって良い年になりますように。ゆうゆう荻窪東館でお待ちしております。 職員一同

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。



高齢者団体の施設利用が使いやすくなります。

高齢者団体優先枠の「空き枠」を、登録をした施設以外、他のゆうゆう館（全26館）やコミュニティふらっと（全8館）を利用できるようになります。他施設のご利用をご希望される方、ご検討されている方は、申請方法やご不明な点があれば受付職員までお問い合わせください。

お正月飾りを作ろう！のご報告

12月8日（月）初めての季節の協働事業「お正月飾りを作ろう！」を実施いたしました。広報すぎなみに掲載されたことで、キャンセル待ちがでるほどの参加者で、皆さん真剣に自分だけのお正月飾りを作りました。講師にはコミュニティふらっと馬橋、本天沼で長年にわたりフラワーアレンジメントの講師を務める船越千尋先生にお越しいただきました。最近ではハンドメイドの協働事業が人気なので、季節にあわせて教室を企画して参ります。




1月 協働事業のご案内

◆国際交流サロン 様々な国の方をゲストにお招きし、日本語で講演、お楽しみに！ 1月31日 第5土曜 13:30～15:30 洋室1・2 参加費:660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:16:30日 13:30～ 洋室1・2 参加費:550円 今月は第3・5金曜 14:30
◆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:16:30日 15:00～ 洋室1・2 参加費:1,100円 今月は第3・5金曜 16:30	◆学び直そう世界の歴史サロン 戦後の米国とラテンアメリカ諸国の歴史 日時:20日 13:00～ 洋室1・2 参加費:660円 毎月第3火曜 15:00
◆荻窪ほっとサロン 華の演奏 日時:9日 10:00～ 洋室1・2 協力金:100円 第2金曜 11:00	◆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:14・28日 10:00～ 洋室1 参加費:880円 毎月第2・4水曜 11:30
◆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:13・27日 10:00～ 洋室1 参加費:660円 毎月第2・4火曜 12:00	◆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:17日 10:00～ 洋室1・2 参加費:660円 毎月第1日曜・第3土曜 12:00
◆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:20日 10:00～ 洋室1 参加費:660円 毎月第3火曜 12:00	



ゆうゆう菫葎東館 行事予定表(令和8年1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						
<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、ゆうゆう館が休館になるなどの対策として、ゆうゆう菫葎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.donnaikoubou.com/facility</p> 																										
<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>※1名様も部屋への入室時間にはなります。</p>																										
<p>Memo</p>																										
<p>年始休暇</p>																										
1月4日			1月5日			1月6日			1月7日			1月8日			1月9日			1月10日								
午前	午後	夜間	午前	午後	夜間	午前	午後	夜間	午前	午後	夜間	午前	午後	夜間	午前	午後	夜間	午前	午後	夜間						
<p>年始休暇</p>			<p>体操 (ほぐし会)</p> <p>輪投げ (ほぐし会)</p>			<p>読み聞かせ (りぶりんど)</p> <p>フラダンス (まきハナ)</p>			<p>わがまち体操 (行政使用)</p> <p>落語 (夜保事)</p>			<p>自彊術 (花の会)</p> <p>口腔予防 (ほのはま会)</p>			<p>菫葎ほっとサロン (協働事業)</p> <p>輪投げ (まどか)</p>			<p>会長会 (えいき会)</p> <p>絵画 (えふで)</p>								
1月11日			1月12日			1月13日			1月14日			1月15日			1月16日			1月17日								
午前	午後	夜間	午前	午後	夜間	午前	午後	夜間	午前	午後	夜間	午前	午後	夜間	午前	午後	夜間	午前	午後	夜間						
<p>体操 (研修体操)</p> <p>フラダンス (ワリスの会)</p> <p>フラダンス (ワリスの会)</p> <p>吹矢 (風クラフ)</p> <p>夜間休館</p>			<p>体操 (ほぐし会)</p> <p>フラダンス (ワリスの会)</p> <p>体操 (ほぐし会)</p> <p>夜間休館</p>			<p>ITサロン 自彊術 (十文字)</p> <p>協働事業 (十文字)</p> <p>手話ダンス (朝と朝)</p> <p>上級英語 (朝と朝)</p>			<p>読み聞かせ (ほぐし会)</p> <p>フラダンス (まきハナ)</p> <p>英語 (朝と朝)</p> <p>英語 (朝と朝)</p> <p>英語 (朝と朝)</p>			<p>傾聴 (ほぐし会)</p> <p>英語 (朝と朝)</p> <p>英語 (朝と朝)</p> <p>英語 (朝と朝)</p>			<p>体操 (朝の会)</p> <p>英語 (朝と朝)</p> <p>英語 (朝と朝)</p> <p>英語 (朝と朝)</p>			<p>体操 (朝の会)</p> <p>英語 (朝と朝)</p> <p>英語 (朝と朝)</p> <p>英語 (朝と朝)</p>			<p>体操 (朝の会)</p> <p>英語 (朝と朝)</p> <p>英語 (朝と朝)</p> <p>英語 (朝と朝)</p>			<p>体操 (朝の会)</p> <p>英語 (朝と朝)</p> <p>英語 (朝と朝)</p> <p>英語 (朝と朝)</p>		
1月18日			1月19日			1月20日			1月21日			1月22日			1月23日			1月24日								
午前	午後	夜間	午前	午後	夜間	午前	午後	夜間	午前	午後	夜間	午前	午後	夜間	午前	午後	夜間	午前	午後	夜間						
<p>体操 (ほぐし会)</p> <p>フラダンス (ワリスの会)</p> <p>フラダンス (ワリスの会)</p> <p>吹矢 (風クラフ)</p> <p>夜間休館</p>			<p>体操 (ほぐし会)</p> <p>フラダンス (ワリスの会)</p> <p>体操 (ほぐし会)</p> <p>夜間休館</p>			<p>習字 (協和会)</p> <p>世界史 協働事業 (マキハナ)</p> <p>フラダンス (マキハナ)</p>			<p>読み聞かせ (ほぐし会)</p> <p>フラダンス (マキハナ)</p> <p>英語 (朝と朝)</p> <p>英語 (朝と朝)</p> <p>英語 (朝と朝)</p>			<p>傾聴 (ほぐし会)</p> <p>英語 (朝と朝)</p> <p>英語 (朝と朝)</p> <p>英語 (朝と朝)</p>			<p>自彊術 (花の会)</p> <p>口腔予防 (ほのはま会)</p> <p>菫葎ほっとサロン (協働事業)</p> <p>輪投げ (まどか)</p>			<p>体操 (朝の会)</p> <p>英語 (朝と朝)</p> <p>英語 (朝と朝)</p> <p>英語 (朝と朝)</p>			<p>体操 (朝の会)</p> <p>英語 (朝と朝)</p> <p>英語 (朝と朝)</p> <p>英語 (朝と朝)</p>			<p>体操 (朝の会)</p> <p>英語 (朝と朝)</p> <p>英語 (朝と朝)</p> <p>英語 (朝と朝)</p>		
1月25日			1月26日			1月27日			1月28日			1月29日			1月30日			1月31日								
午前	午後	夜間	午前	午後	夜間	午前	午後	夜間	午前	午後	夜間	午前	午後	夜間	午前	午後	夜間	午前	午後	夜間						
<p>ボッチャ (ボッチャの会)</p> <p>体操 (ほぐし会)</p> <p>フラダンス (ワリスの会)</p> <p>フラダンス (ワリスの会)</p> <p>夜間休館</p>			<p>体操 (ほぐし会)</p> <p>フラダンス (ワリスの会)</p> <p>体操 (ほぐし会)</p> <p>夜間休館</p>			<p>ITサロン 自彊術 (十文字)</p> <p>協働事業 (十文字)</p> <p>手話ダンス (朝と朝)</p> <p>上級英語 (朝と朝)</p>			<p>読み聞かせ (ほぐし会)</p> <p>フラダンス (マキハナ)</p> <p>英語 (朝と朝)</p> <p>英語 (朝と朝)</p> <p>英語 (朝と朝)</p>			<p>傾聴 (ほぐし会)</p> <p>英語 (朝と朝)</p> <p>英語 (朝と朝)</p> <p>英語 (朝と朝)</p>			<p>自彊術 (花の会)</p> <p>口腔予防 (ほのはま会)</p> <p>菫葎ほっとサロン (協働事業)</p> <p>輪投げ (まどか)</p>			<p>体操 (朝の会)</p> <p>英語 (朝と朝)</p> <p>英語 (朝と朝)</p> <p>英語 (朝と朝)</p>			<p>体操 (朝の会)</p> <p>英語 (朝と朝)</p> <p>英語 (朝と朝)</p> <p>英語 (朝と朝)</p>			<p>体操 (朝の会)</p> <p>英語 (朝と朝)</p> <p>英語 (朝と朝)</p> <p>英語 (朝と朝)</p>		
<p>※令和7年12月10日付けで作成しました。その後の変更は菫葎東館にお問い合わせ下さい。3398-8738</p>																										