

そら通信 2021年 2月号

〒184-0004 東京都小金井市本町2-20-30

TEL 042-381-6922

FAX 042-316-4120

〈開所時間〉

お問い合わせ・電話相談
交流室

火曜日

11時～19時
12時～19時

水・木・金・土曜日

10時～18時
12時～18時



☆ 2月のお知らせ ☆

(1) 音楽鑑賞 について

2月16日（火）14：30～15：00、15：30～16：00の2回に分けて行います。どちらか一方での参加をお願いします。聞きたい曲名、歌手名で曲を検索します。定員は各5名です。参加ご希望のかたは人数把握のため、チラシにお名前をお書きください。

(2) スタッフミーティング について

2月24日（水）はスタッフミーティングがありますので、交流室は14：45までの利用になります。お間違えのないようお願いいたします。

(3) スープの日 について

2月25日（木）はスープの日です。時間は13：00～14：45、15：00～17：00です。密にならないよう時間を長く設定しています。スープを飲む時は会話を控えていただくなど感染予防にご協力ください。なおスープを召し上がらない方も交流室はご利用いただけます。

～ほっとへそピロー作り～ 臨時プログラム報告

1月26日（火）14：00～15：00、講師のかたをお招きして、「ほっとへそピロー」の作り方を教えていただきました。ほっとへそピローは木綿の布で小さな袋を作り、その中に計量したヨモギ、玄米、塩を入れ、左の写真のように丸いお手玉状に縫ったものです。



電子レンジで温め、冷えた体に当てて使います。

縫いものは小学生の頃、授業で習って以来だと言われているかたもあり、玉結びや玉留めを講師のかたに教えてもらって袋を縫い上げた方もいました。完成を想像し、作る楽しさも味わいました。

へそそのものを神闕（しんけつ）といい、エネルギー不足を補うツボだそうで、神闕を囲む場所をへそピローで温めるととても心地よいとのことでした。

4人のメンバーさんが参加されました。自宅に持ち帰り、電子レンジで温めて使い続けられるので、ますます愛着がわきそうです。