

そら通信

2025年 🎃 10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

●お問合せ・電話相談 火 ▶ 11:00~19:00
水~土 ▶ 10:00~18:00

●交流室 火 ▶ 12:00~19:00
水~土 ▶ 12:00~18:00

10月のお知らせ

(1) プログラム について ※プログラムの参加は予約が必要です

- ① 季節の健康講座 10月 7日(火)
これからの季節を健康に過ごすための情報提供プログラムです。
ホッと美味しいドリンクとともに。ぜひご参加ください。
- ② 足湯&リラクゼーション 10月 9日(木)
温かいお湯に足を浸して、疲れた足を癒やしてあげましょう☆
足を拭くためのタオルをご持参ください。
- ③ クッキング・きほんのき 10月21日(火)
自宅でも簡単に作ることができる簡単料理を、それぞれ1人分ずつ一緒に作ります。健康のための第一歩♪

(2) レクリエーション について

- ① できたてポップコーン 10月 3日(金)
コーンが弾ける様子を眺めつつ、のんびりお過ごし下さい。
マシュマロキャラメル味を予定しています。
- ② スープ&スムージー 10月16日(木)
季節を感じられる食材を使った、健康的で美味しいスープを提供します。時間内ならいつでも気軽にお越しください。
- ③ 座ってストレッチ 10月28日(火)
椅子に座って無理なく、気持ちよく身体を伸ばしましょう♪
無理なく程良く身体をほぐせる、気持ち良い時間ですよ。

昼食会のご報告

9月6日の昼食会メニューは①タコライス②アサリのミルクスープ③山芋と胡瓜の梅和え④ガトーカボチャでした。

ボランティアさんが美味しくボリュームたっぷりに作って下さったので、おかわりも出来ないほど満腹になりました。タコライスは見た目もカラフルで美しく、満足度の高い昼食会となりました。

10月1日(水) コーヒーの日

注文してから生豆をローストしてくれる、小金井市内のお店から、煎りたての香り高い咖啡豆を仕入れて参ります。

提供は10月2日(木)
(10/1はお店定休日のため…)

10月31日 日本茶の日

普段とは違う日本茶(ティーパック)をご用意する予定です。
あまり多くはありませんが、産地や茶葉の違いなど、ぜひ飲み比べて違いを感じてみて下さいね。

健康コラム ～10月10日「目」の日～

私たちの顔にある「目」。この目(視覚)から得る情報は、実に8割以上とも言われています。けれど、私たちにはもう一つ、大切な「目」があるように思います。それは、相手の表情やしぐさの奥にある本当の気持ちを感じ取る——『心の目』です。

『心の目』とは、相手を思いやるための目。見えるものだけでなく、見えない心にも目を向けることが、人とのつながりを深めてくれるのだと思います。顔の目も、心の目も、どちらも大切にしたいですね。