

そら通信

2026年 🍷 1月号

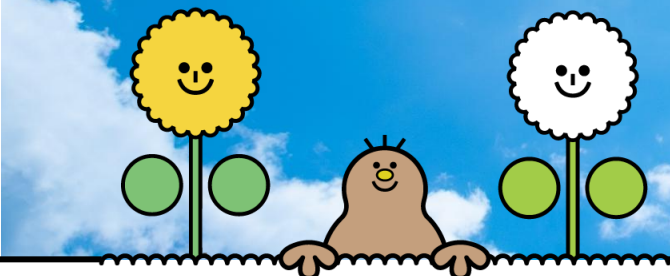
〒184-0004 東京都小金井市本町2-20-30

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



1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 ゆるゲーム会 1月10日(土)
ボードゲームやカードゲームをゆるく楽しむプログラムです。
シンプルなルールで遊びますのでお気軽にご参加下さい。
- ② 足湯+リラクゼーション 1月22日(木)
冷え込みの厳しいこの季節。全身の冷えやむくみの解消、疲労回復にも効果的な足湯を楽しみませんか？ 先着5名まで☆

(2) レクリエーション について

- ① できたてポップコーン 1月14日(水)
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。
メイプル味を予定しています。※変更の可能性あり
- ② スープ&スムージー 1月20日(火)
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。お気軽にお越しください。
- ③ 座ってストレッチ 1月27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。

つぼ焼きいも

お持ち帰り

開催日 1月29日(木)

来所された方に、そらで焼いた『つぼ焼きいも』をお持ち帰りいただけます。
機器の関係で**限定9個、なくなり次第終了**となります。
ご了承ください。

健康コラム

休みが続いて生活リズムは乱れていませんか。

生活リズムが乱れてしまうと、からだにとってとても大きなストレスとなってしまいます。心とからだのために、生活リズムを整えて今年も1年元気に過ごしましょう！

新年のご挨拶

今年は、地域活動支援センターが2002年4月の開所以来、24年目を迎える年となります。

当初は地域活動支援センターⅠ型として事業を開始し、2025年度には5事業まで拡充することができました。精神障害のある皆様の多様なニーズに応えるべく、試行錯誤を重ねながら事業に取り組んでまいりました。また、2023年4月には「コミュニティハウス はけのそら」を開所し、これまでに7団体、延べ1,000人以上の方々にご利用いただいています。子ども、障害のある方、そのご家族など、世代や属性を超えた交流の場として、着実に地域に根づいてきていることを大変うれしく思います。

これまでの歩みの中では、事業所の移転や利用者対応など、困難な事案も少なくありませんでした。しかしながら、施設長をはじめ職員一人ひとりのたゆまぬ努力により、多くの成果が積み重ねられてきました。

今後も「そら」の理念である「安心・安全」を大切に、利用者の皆様が安心して交流できる場であり続けられるよう、引き続き努めてまいりたいと考えています。

理事長 加藤 了教

