

NP0法人 小金井市精神障害者地域生活支援協議会
地域生活支援センター そら

そら通信

2019年 3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



☆3月のお知らせ☆

(1) 情報提供プログラム について

3月22日（金）14:00～15:00は『名勝小金井桜の今昔～小金井桜のあゆみと現状』と題して市役所生涯学習課の方にお話をさせていただきます。小金井桜について知り、今年のお花見はまた違った気持ちで眺められそうです。

(2) フリープログラム について

3月26日（火）14:00～15:30は小金井公園に散策に行きます。運が良ければ桜が咲いているかもしれません。詳細は5日にメンバーミーティングで話し合います。決まりましたらチラシを掲示しますのでご覧ください。

(3) 交流室の臨時閉所 について

3月15日（金）28日（木）は年度末のシステム改変とスタッフ会議のため交流室は終日お休みさせていただきます。電話相談は行います。ご迷惑をおかけいたしますがよろしくお願いいたします。

プログラム紹介

2月20日（水）14時より、「心と身体のセルフケア」というプログラムが行われました。アロマの力を借りて心と身体を元気にしていこうという講座で、市内の就労移行支援事業所のかたにご協力いただき、昨年10月に続き2回目の開催となりました。

今回のテーマは、「乾燥肌対策とアロマ、身体をほぐすセルフマッサージ」です。

まだまだ寒いこの時期、肌の乾燥や手荒れも気になるころですが、アロマには、傷の修復や抗菌作用、そして、緊張をほぐしてくれたり元気な気持ちにしてくれたりというように、心の面にも効用があるというお話でした。

アロマの種類や効用、注意点について詳しい説明を聞いてから、それぞれ自分の好きな香りを選び、お肌にうるおいを与えるローションを作りました。これは自宅に持ち帰って効用を体験できる嬉しいおみやげになりました。

プログラムの後半は、肩や足のコリをほぐせるストレッチや自律神経を整え頭部の血流を改善するセルフマッサージ等を体験しました。参加されたメンバーさんの感想は「簡単で自分ですぐにやれるマッサージやストレッチを教えてもらったので、自宅でやってみたい。」「好きな香りのローションができたので嬉しかった。」「手がカサカサしているので、ちょうど良かった。」と大好評でした。

参加費は100円、今回の参加メンバーは女性5名でしたが、男性の皆様のご参加も大歓迎です。