

あくせすカレンダー

発行 地域生活支援センターあくせす
〒192-0904 八王子市子安町 3-6-7
サザンエイトビル3F
TEL: 042 (631) 1022
発行日 2024(令和6)年3月25日

☆あくせすの開所日☆ ※木曜日・祝日はお休みです

<電話相談他> 平日: 午前10時～午後6時 第1・3日曜日&第2・4土曜日午前10時～午後4時
<交流コーナー> 平日: 午前12時～午後6時 第1・3日曜日&第2・4土曜日午前10時～午後4時

2024年4月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3 シニア's Cafe 50歳以上の方だけが利用できる日です	4 休み	5	6 休み
7	8	9	10 ABCグループ プログラム対象者だけが利用できる日です	11 休み	12	13
14 休み	15	16	17 みんなでトーク 午後2時～午後3時	18 休み	19	20 休み
21	22	23	24 ABCグループ プログラム対象者だけが利用できる日です	25 休み	26	27
28 休み	29 休み 昭和の日	30	5月のカレンダーは裏面にあります。			

交流コーナーからのお知らせ

4月の平日閉所日は以下の通りです（電話相談は通常通り受け付けております）。
 ・4月3日（水）午前12時～午後3時30分（シニア's Cafe 開催のため）
 ※シニア's Cafe 終了後は、通常の交流コーナーとして、どなたでもご利用できます。
 ・4月10日（水）午前12時～午後6時（ABCグループ開催のため）
 ・4月24日（水）午前12時～午後6時（ABCグループ開催のため）
 ※ABCグループの対象者については、スタッフより個別にお声かけいたします。
 ★感染症の状況により、交流コーナーは閉所となる場合があります。
 ★交流コーナーの常時換気にご協力をお願いいたします。



シニア's Cafe のお知らせ

4月3日（水）午後2時～午後3時 参加費50円
シニア's Cafeは、50歳以上の方を対象にしたお茶会です。
参加希望の方は、事前に職員までご連絡ください。

最近のシニア's cafe の報告

【2月】節分豆まき、参加者多数で大盛況でした。少し遠慮がちに豆をまくみなさん、優しいですね！
【3月】好きな香りの話で盛り上がりました。コーヒーの香りが一番人気でした。



みんなでトーク 「八王子のおすすめスポット」

4月17日（水）午後2時～午後3時

八王子マップの更新に向けて、みなさんのおすすめスポットを教えてください。無料または低額で過ごせる場所、椅子があって休憩できる場所、おいしいお店、安いお店などみんなで情報交換しましょう！



みんなでトークに参加を希望される方は、事前にあくせすまでご連絡ください。

- 開催中、交流コーナーはご利用できません。
- 終了後の午後3時からは通常の交流コーナーとしてご利用できます。

2月みんなでトークの報告 テーマ「来年度のテーマ決め！」

「八王子マップの更新」、「実践型防災訓練」、「あくせすにどんな相談ができる？」などのテーマ案が出ました。わたしたちにとって身近で生活に直結する内容なので、テーマとして検討していきたいと思います。

Check!

～睡眠のふしぎ～

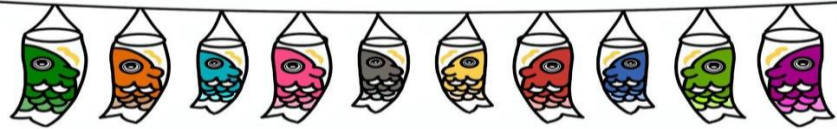
上向きで寝ているときは、体に余分な力が入らず最もリラックスした状態になります。床に入ったときには上向きで寝ていても、眠りに入ったあと、いつのまにか左や右、ときにはうつぶせになっています（寝返り）。寝返りは血液循環が滞ることを防ぐ・体温を調節する・寝床内の温度を保つ・熱や水分の発散を調節するといった働きがあります。



寝ている間も体は働いているのですね！

（参考：厚生労働省 生活習慣病予防のための健康情報サイト）

あくせすカレンダー



発行 地域生活支援センターあくせす
〒192-0904 八王子市子安町 3-6-7
サザンエイトビル3F
TEL: 042 (631) 1022
発行日 2024(令和6)年3月25日

☆あくせすの開所日☆ ※木曜日・祝日はお休みです

<電話相談他> 平日: 午前10時～午後6時 第1・3日曜日&第2・4土曜日午前10時～午後4時
<交流コーナー> 平日: 午前12時～午後6時 第1・3日曜日&第2・4土曜日午前10時～午後4時



2024年5月



日	月	火	水	木	金	土
			1 シニア's Cafe 50歳以上の方だけが利用できる日です	2 休み	3 休み 憲法記念日	4 休み みどりの日
5 休み こどもの日	6 休み 振替休日	7	8 ABCグループ プログラム対象者だけが利用できる日です	9 休み	10	11
12 休み	13	14	15	16 休み	17	18 休み
19	20	21	22 ABCグループ プログラム対象者だけが利用できる日です	23 休み	24	25
26 休み	27	28	29	30 休み	31	

交流コーナーからのお知らせ

- 5月の平日開所日は以下の通りです(電話相談は通常通り受け付けております)。
- 5月 1日(水) 午前12時～午後3時30分(シニア's Cafe 開催のため)
※シニア's Cafe 終了後の3時30分からは、通常の交流コーナーとして、どなたでもご利用できます。
 - 5月 8日(水) 午前12時～午後6時(ABCグループ開催のため)
 - 5月 22日(水) 午前12時～午後6時(ABCグループ開催のため)
※ABCグループの対象者については、スタッフより個別にお声かけいたします。
★感染症の状況により、交流コーナーは閉所となる場合があります。
★交流コーナーの常時換気にご協力をお願いいたします。



プログラムの
お知らせ



シニア's Cafe のお知らせ



5月1日(水) 午後2時～午後3時 参加費50円

シニア's Cafe は、50歳以上の方を対象にしたお茶会です。
連休前にみんなに会ってお話ししませんか?
参加希望の方は、事前に職員までご連絡ください。



スタッフコラム

砂金



4月になり草木も芽吹き始め、春の暖かさが感じられる頃となりました。皆様いかがお過ごしでしょうか。
日頃より地域生活支援センターの事業並びに諸活動に対しまして、温かいご支援やご協力を賜り心より感謝申し上げます。

令和5年度のアクセすは令和2年に発生した新型コロナウイルスにより皆様の生活様式も大きく変化し、あくせすもその影響から感染拡大防止のために様々な活動自粛を余儀なくされました。しかし、令和5年8月から新型コロナウイルスがインフルエンザウイルスと同様の「5類」に引き下げられたことで、あくせすの活動も徐々にコロナ禍以前の状態に戻りつつあります。また令和6年4月1日から八王子市障害者福祉計画・第7期障害福祉計画・第3期障害児福祉計画が施行されます。計画の基本方針としては八王子市の基本構想・基本計画でもある「八王子未来デザイン2040」の都市像として「健康で笑顔あふれる、ふれあい、支え合いのまち」実現のためのまちづくりが考えられています(詳細は八王子市ホームページをご覧ください)。あくせすとしては今年度も引き続き新型コロナウイルス感染拡大防止に配慮すると共に、障害者福祉計画の基本方針にもある障害者が安心して暮らせる地域作りに寄与できるように障害者相談支援業務等に取り組んでまいります。

地域生活支援センターあくせすは変わりゆく経済情勢や変化する福祉制度に影響を受けながらも、今年度で開設18年目を迎えました。あくせすがここまで活動を継続してこれたのは皆様からの温かいご声援やご指導、活動に対する多大なるご理解があったことだと感じております。今年度もあくせすの活動にご理解いただけるように職員一同精進してまいりますのでよろしくお願いいたします。

地域生活支援センターあくせす センター長 砂金誠



5月2日(木)～5月6日(月)まであくせすは閉所となります。