

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 11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12月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4 シニア's Cafe 50歳以上の方だけが利用できる日です	5 休み	6	7 休み
8 休み	9	10	11 ABCグループ プログラム対象者だけが利用できる日です	12 休み	13	14
15	16	17	18 みんなでトーク 午後2時～午後3時	19 休み	20	21 休み
22 休み	23	24	25 ABCグループ プログラム対象者だけが利用できる日です	26 休み	27	28
29 休み	30 休み	31 休み	1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

- 12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)。
- ・12月 4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。
 - ・12月 11日(水) 午前12時～午後6時(ABCグループ開催のため)
 - ・12月 25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

12月4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。
今年1年を振り返ってみんなでゆったりお話ししませんか?

最近のシニア's cafe の報告

【10月】3名の参加で人気のお菓子について、八王子の水害についてなど話しました。
【11月】4名の参加、特におでんの話が盛り上がりました。一番人気は大根!



みんなでトーク

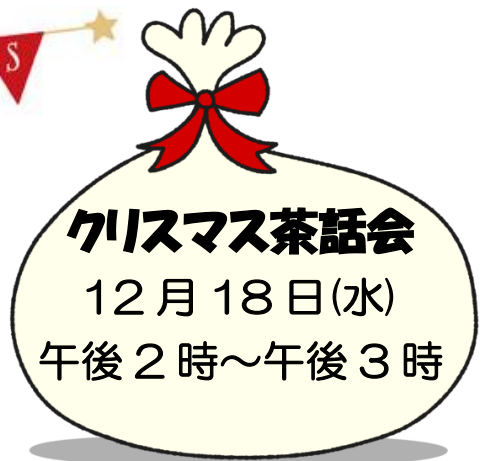
あくせすでもクリスマスの雰囲気味わえるよう、ささやかですがみんなでトークの時間に茶話会を開催します。

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時から通常の交流コーナーとしてご利用できます。

10月みんなでトークの報告 テーマ「防災について」

この日の参加者はお一人でしたが、職員含めそれぞれの災害対策を話し合い、あくせすから避難することを想定して避難はしごの確認をしました!



クリスマス茶話会

12月18日(水)
午後2時～午後3時



2024年12月29日(日)
～2025年1月4日(土)

上記期間中、あくせすは閉所となります。
みなさま良いお年をお迎えください。



クリスマス、忘年会、新年会などイベントが続きますね。
忙しくなる方も多いと思いますが、そういう時こそしっかり寝て、気持ちよく新年を迎えましょう!



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 11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

2025年 1月

日	月	火	水	木	金	土
			1 休み 元旦	2 休み	3 休み	4 休み
5	6	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 休み 成人の日	14	15 シニア's Cafe 50歳以上の方だけが利用できる日です	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

- 1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)。
- ・1月 8日(水) 午前 12時~午後 6時 (ABCグループ開催のため)
 - ・1月 15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。
 - ・1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。

HAPPY NEW YEAR



1月15日(水) 午後2時~午後3時 参加費50円

★1月は開催日が通常と異なりますのでご注意ください★

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。



スタッフコラム (君塚)



~アロマの効果でリラックス~

「アロマ」と聞いてみなさんがイメージするのはリラックス効果でしょうか。嗅覚からのリラックス効果と、アロマオイルで手足をマッサージすることで得られる身体的なリラックス効果があります。他にも、消炎作用や鎮静作用があると言われていますが、これはあくまでも医学的効果ではなく心身がリラックスすることで得られる補助的な効果だそうです。

ハーブティー

特にこれからの季節はおすすめです！心も体も温まります。



ルームフレグランス

スプレータイプ
ディフューザーなど



ハンドクリーム

コロン
入浴剤

私は最近、リラックス効果の高いラベンダーの香りとミントやユーカリなどのスーっとする香りをブレンドしたものがお気に入りです。

香りは好みがわかれます。自分で良い香りだと思っても、ある人にとっては苦手な香りかもしれないので、自分ひとりで楽しめる範囲を心がけると良いですね。

例えば、家の中だけで楽しむ、コロンなどはつけすぎに注意する、直接身につけるよりハンカチに少しだけつけておくなど、様々な工夫ができます。

お店のテスターで香りの確認ができるので、自分好みの香りを探してみてください♪

(強すぎる香りで体調不良を起こすこともあるためご注意ください)