



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 2025(令和 7)年 5 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 6 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	7 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

6 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）。

・6 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。

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

・6 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



6 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。

最近のシニア' s cafe の報告

5 月の開催日はとても良いお天気でした。

用意していたカフェインレス紅茶が好評で、そこからコーヒーやカフェインについての話が広がりました。

そろそろ冷たい飲み物も必要ですね！



みんなでトーク 再！今年度のテーマ検討

6 月 18 日（水）午後 2 時～午後 3 時

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。

前回のみんなでトークは、参加者がいらっしゃらず中止となってしまいました。

そのため、リベンジ！今年度のテーマ検討を 6 月に行います。

「体に良い食べ物について知りたい」「障害者手帳で受けられる割引サービスを知りたい」など、みんなでお話したいことがありましたら、ぜひご意見をください。みなさんのご意見の中から、今年度のテーマを決めたいと思います。

●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。

ボランティア団体についてのお知らせ



あくせすカレンダーに同封しているボランティア団体のお知らせ、みなさんはいつもご覧になっていると思います。

「いっぽの会」と「こもれびの会」ふたつの団体のお知らせをお送りしていますが、それぞれ別の団体です。活動趣旨や運営している方々も違います。

同じ紙に予定表を印刷していますが、お間違えのないようご注意ください。

運営などに関してご不明な点がございましたら、それぞれの団体関係者にその場で確認していただくようお願いいたします。

暑い日が増えてきました。
熱中症対策は始めましょう！



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 2025(令和 7)年 5 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 7 月

日	月	火	水	木	金	土
短冊を書きにきてください♪ (7/6(日)まで)		1	2 シニア's Cafe 50 歳以上の方だけが利用できる日です	3 休み	4	5 休み
6	7	8	9 ABC グループ プログラム対象者だけが利用できる日です	10 休み	11	12
13 休み	14	15	16	17 休み	18	19 休み
20	21 休み 海の日	22	23 ABC グループ プログラム対象者だけが利用できる日です	24 休み	25	26
27 休み	28	29	30	31 休み		

交流コーナーからのお知らせ

7 月の平日閉所日は以下の通りです（電話相談は受け付けております）。

- ・7 月 2 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。
- ・7 月 9 日（水）午前 12 時～午後 6 時（ABC グループ開催のため）
- ・7 月 23 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、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
おしらせ



シニア' s Cafe のおしらせ



7 月 2 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。
特別なテーマを設定せず、お茶を飲みながらお話しできる時間です。
参加希望の方は、事前にご連絡ください。



スタッフコラム (主) 今野



去年のコラムでメダカのエサの話を書きました。

家では同じ水槽でヌマエビ（小型の淡水のエビ）も飼っていますが、ヌマエビにはパッケージに「ヌマエビ専用フード」と書かれたものをあげています。直径 8 ミリくらいの丸型で、水槽に入るとゆらゆらと沈んでいきます。底につくとヌマエビがゆっくり寄ってきて食べます。大きさ的には何匹かで同時に食べられますが、まだ遠慮しているのか 1 匹で食べています。

ヌマエビ専用フードの成分は、あらめ、昆布、シュリンプミール、コーンジャム、他はビタミンやミネラルが入っているようです。



【あらめ】……………海藻の一種、人間も食べるが魚やエビ、貝のエサとして利用される。

【シュリンプミール】…エビを乾燥させた粉末。アスタキサンチンという成分が入っており、エビの色を鮮やかにする効果がある。

【コーンジャム】……………とうもろこしの胚芽（はいが）から油を搾った後のカス。タンパク質が多い。牛や豚のエサとしてもつかわれる。



ヌマエビ専用と書かれているだけあり、いろいろと考えて作られているようです。実際のところ、メダカからするとエビのエサでも関係なく食べてしまいます。どうやってヌマエビがちゃんと食べられるようにするか工夫の必要があり、考えているところです。

