



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 9 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 10 月

日	月	火	水	木	金	土
11 月のカレンダーは裏面です			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	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 スポーツの日	14	15 みんなでトーク 午後 2 時～午後 3 時	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

10 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）。

・10 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。

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

・10 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。



### シニア's Cafe のお知らせ



10 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。

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

7～9 月は、かき氷を作って食べました。

体温をこえるような暑い日もありましたが、かき氷を食べるとス～っと体温が下がるような感覚でした。様々なシロップの中から好みの味付けをして、オリジナルのかき氷ができあがりました！



### みんなでトーク はちおうじ出前講座

「**知っておきたい「くすり」の話**」(予定)

※都合により内容が変更になる場合もあります。

参加申し込みの時点で職員にご確認ください。

10 月 15 日（水）午後 2 時～午後 3 時

薬剤師さんとお話できる機会です。

●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。



前回のみんなでトークは…

「障害者手帳で受けられる割引サービス」について、主に鉄道割引について深掘りしました！100 km 以上の移動時に半額になる制度について、八王子から 100 km ってどのくらい？という疑問。群馬は「高崎」、栃木は「小山」、千葉は「成田」、静岡は「伊東」、山梨は「新府」ということがわかりました。詳細を知りたい方はあくせすまでご連絡ください！



### ユーザー登録更新について

7 月上旬に登録更新用紙をお送りしました。  
まだご返送いただいていない方には、今回お知らせを同封しました。

登録を継続される場合も、解除される場合もご提出が必要となりますので、必ずご提出をお願いいたします。

### 地域の情報

#### 市民文化祭が行われます

10～11 月は、市内各所（いちょうホール、クリエイトホール、学園都市センターなど）でさまざまな展示会や公演が行われます。  
絵画展や演奏会など、ご興味のある方は市民センターで配布されるプログラムや市のホームページをご覧ください。

# 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9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11月

日	月	火	水	木	金	土
秋の味覚、なにがお好きですか？   						1 休み
2	3 休み 文化の日	4	5 シニア's Cafe 50歳以上の方だけが利用できる日です	6 休み	7	8
9 休み	10	11	12 ABCグループ プログラム対象者だけが利用できる日です	13 休み	14	15 休み
16	17	18	19	20 休み	21	22
23 休み 勤労感謝の日	24 休み 振替休日	25	26 ABCグループ プログラム対象者だけが利用できる日です	27 休み	28	29 休み



### 交流コーナーからのお知らせ

11月の平日開所日は以下の通りです（電話相談は受け付けております）。  
・11月5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。  
・11月12日（水）午前12時～午後6時（ABCグループ開催のため）  
・11月26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。

プログラムの  
お知らせ



## シニア's Cafe のお知らせ



11月5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

《土》そうだ

体を温める飲み物  
体を冷やす飲み物

夏の疲れが出る頃でしょうか。  
日頃口にする飲み物にも、体を温めるもの、冷やすもの、の違いがあるようです。  
体調に応じて飲み分けをするのも良いかもしれませんね。

＜体を温める飲み物＞（見分け方の目安：寒い地域で収穫される。発酵している。）



ほうじ茶 ・紅茶  
ウーロン茶・ココア  
しょうが湯・黒豆茶  
甘酒など



＜体を冷やす飲み物＞（見分け方の目安：暖かい地域で収穫される。発酵していない。）



緑茶・ジュース  
牛乳・清涼飲料水  
豆乳・水・麦茶など



コーヒー

（寒い時においしいホット  
コーヒーですが、体を温める  
ために飲む場合、量は控えた  
ほうがよいようです。）

