



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願いいたします。



シニア's Cafeのおしらせ

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 café 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お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”的話」（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



薬剤師さんとお話しできる機会です。

●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時からは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！100km以上の移動時に半額になる制度について、八王子から100km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る方には、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。



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？												
2	3 休み 文化の日	4	5 シニア's Cafe <small>50歳以上の方だけが利用できる日です</small>	6 休み	7	8						
9 休み	10	11	12 ABCグループ <small>プログラム対象者だけが利用できる日です</small>	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 <small>プログラム対象者だけが利用できる日です</small>	27 休み	28	29 休み						
30 休み	交流コーナーからのお知らせ											
11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）。												
・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。												



シニア's Cafeのおしらせ

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 (聴) 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。）

