

令和5年6月

第167号

けやき苑 友の会



日	月	火	水	木	金	土
				1 	2	3
4	5	6	7	8	9 出張販売	10
11 入梅 	12	13 入梅御膳	14	15	16	17
18 おとうさん ありがとう 父の日 Father's Day	19	20	21 夏至 	22	23	24 誕生会
25	26 選択食 誕生会	27 誕生会	28 誕生会	29 誕生会	30 誕生会 	

☆予定は変更になることがあります。また、イラストはイメージです。

歳時記

6月01日 衣替え
18日 父の日
30日 夏のおお祓い

11日 入梅
21日 夏至



新型コロナウイルス感染症のワクチン接種を行います。

4月の利用料請求時に同封させていただきましたが、今年度も利用の皆様につきましては、けやき苑にて、新型コロナウイルス感染症のワクチン接種を行います。接種の日程は改めてご案内いたします。けやき苑での接種をご希望される場合は、請求時に同封いたしました申込書に必要事項をご記入いただき、ご提出ください。

5/27(土)をメ切としておりますが、ご希望の方はご相談ください。

基本的にご利用の曜日での接種を考えておりますが、医師の接種可能な日程の都合により、全ての曜日に設定することが出来ません。ご利用の曜日以外になる場合は、送迎等について調整させていただきます。

接種時には接種券が必要となりますので、必要事項をご記入いただき、ご準備ください。



引き続き、マスク着用等感染症対策にご協力をお願いします

5月8日より、新型コロナウイルス感染症は5類に引き下げられましたが、最近市内の高齢者施設での感染が起こっているようです。引き続き、マスクの着用など感染対策にご協力ください。

ご不便をおかけいたしますが、よろしくお願いいたします。





三鷹市高齢者センターけやき苑 週間プログラム



	月	火	水	木	金	土
午前	レクリエーション 音楽 けやきの会	レクリエーション 脳トレエクササイズ けやきの会	レクリエーション (智恵泉の会) ポッチャ けやきの会	レクリエーション 音楽 けやきの会	レクリエーション けやきの会	レクリエーション 音楽 けやきの会
	運動 けやきの会	運動 書道クラブ けやきの会	運動 書道クラブ けやきの会	運動 けやきの会	運動 絵画クラブ けやきの会	運動 絵手紙クラブ けやきの会

*不定期で午後少人数で製作活動を行う事がございます



午後の「運動」って!?



今年の4月から、けやき苑の活動内容が変わって1カ月が経ちました。皆さんと試行錯誤しながら、充実した内容になっていくよう、今後ご協力をお願いいたします。

今回は、午後の「運動」についてお話しします。

これまでスタッフがお手本で準備運動を行っていましたが、動画や音楽を使ってバリエーション豊かに、楽しんで動いていただける内容となりました。

中でも「うごこっと体操」は、三鷹市リハビリテーション協議会が主体となり、身近な場所で取り組む体操メニューとして令和2年度に誕生しました。

軽快な音楽（作曲はなんと、けやき苑前所長の国府田さん！）に合わせて基本メニュー18項目を実施します。皆さん真剣に参加され、「疲れたわ～」と心地よい疲労感を感じていらっしゃいます。

「うごこっと体操」の動画は https://www.city.mitaka.lg.jp/c_service/095/095549.html

三鷹うごこっと体操の動画
bing.com/videos



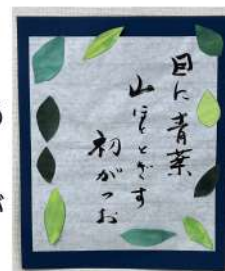
活動紹介 けやきの会 皆さんぜひやってみてください!

「けやきの会」は1日の定員が12名の小グループでの活動です。

少人数のグループなので、お仲間同士や職員とも顔なじみになり、和気あいあいとしたアットホーム雰囲気の特徴です。活動内容も、ご利用の皆さんのその日の状態に併せて、お話をしながら考え、のんびりと、リラックスした雰囲気で行っています。リハビリの専門職員もいますので、運動もしっかり行っていますよ。五感を刺激しながら、記憶を呼び起こし、昔取った杵柄！ ゆっくりするだけではなく、皆さんの力を十二分に発揮していただいています。

ある日はお習字が得意なYさんが「目に青葉 山ほととぎす 初がつお」とスラスラと書いて下さったので、お仲間みんなで新緑をイメージした装飾をして季節感ある作品に仕上げました。

今後ご利用の皆さんの持っている力を生かして、楽しく前向きに過ごせる時間が持てるよう活動したいと思います。



【発行】三鷹市高齢者センターけやき苑 〒181-0016 三鷹市深大寺2-29-13

電話 0422-34-5440 FAX 0422-34-6538 e-mail: keyakien@kosaien.or.jp

※「友の会」は東京弘済園ホームページ (<https://www.kosaien.or.jp/>) でも掲載しています。