

# 地域交流館

## ふぁみいゆサロン柿の木 令和2年6月の予定

社会福祉法人瑞穂会  
ふぁみいゆ東館内  
サロン柿の木  
発行責任者  
運営委員長  
杉田 すみ  
令和2年5月25日発行



「新型コロナウイルス」のニュースに明け暮れ、全国に緊急宣言が発令され、3月から長いトンネルに入ったような重苦しい外出自粛の毎日でした。「早くサロン活動に参加したい」という声が多く聞かれますが、まだ警戒は続きそうです。「小東風」の皆様笑顔になっていただくために、「歌いましょう」の時間を戸外で行うなど工夫して行いました。6月に入り、1日～18日は梅っ子農園の梅狩りが始まります。お子様と一緒に自然の中で思いっきりエネルギーを発散しませんか？ お待ちしております。ほかの活動は、学校や公民館の再開にあわせて活動を始めたいと思います。一日も早いコロナウイルスの収束を願っております。

サロン柿の木 運営委員長 杉田すみ

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
 お元気ですか？	1日 休館日	2日 梅っ子農園 当番協力員	3日 ハンドメイドの日 未定	4日 ゆったりデー 未定	5日 レッドコード体操 未定	6日 カラオケデー 未定
7日 ゆったりデー 未定	8日 休館日	9日 梅っ子農園 当番協力員	10日 脳トレ折り紙 未定	11日 柿の木ランチ会 未定	12日 呼吸法体操 未定	13日 ゆったりデー 未定
14日 将棋デー 未定	15日 休館日	16日 梅っ子農園 当番協力員	17日 ハンドメイドの日 未定	18日 ゆったりデー 未定	19日 レッドコード体操 未定	20日 カラオケデー 未定
21日 子ども食堂 未定	22日 休館日	23日 みんなで歌を:午前 サロン会議:午後	24日 ハンドメイドの日 未定	25日 柿の木ランチ会 未定	26日 呼吸法体操 未定	27日 編み物 未定
28日 将棋デー 未定	29日 休館日	30日 みんなで歌を 10:30～11:30				

### 梅っ子農園がオープンしま～す！(6月1日～18日)

県の農林振興センターの職員さんから指導を受けて、枝の剪定をしたり消毒をしたりして梅狩りの準備が整いました。きれいな空気の中で体を動かして楽しみましょう。毎日協力員さんが当番に当たっておりますので、ぜひお越しください。

価格 ご自分で良い梅を選んで収穫した場合： 1kg 500円  
収穫済み上級品梅(大粒・中粒・小粒)各： 1kg 500円  
収穫済み少々難アリ梅： 1kg 400円



### 東館の職員さんにマスクのプレゼント

協力員さんは、外出自粛の中、自発的に自宅でマスク作りに取り組みました。「コロナウイルスの感染リスクを抱えながら一生懸命介護に努めている職員さんに、感謝の気持ちを込めてマスクを贈りたい」との思いが一つになり、集まったマスクとサロンでみんなで縫ったマスクを合わせて80枚を東館職員の皆さんにプレゼントしました。



### 『肩はばスクワットで貯筋をしましょう!!』

皆さまいかがお過ごしですか？ 新型コロナウイルス感染防止のため、外出をお控えの方も多いと思います。しかし健康維持・介護予防のためには体を動かすことが大切です。ご自宅でもできる筋力トレーニングとして「肩はばスクワット」に取り組んでみましょう。やり方は簡単！ 肩幅に両足を広げ、膝が軽く曲がる程度におしりを落とします。この時に背中が曲がったり、かかとが浮いたりしないように注意して下さい。戻るときは太ももに力が入っているのを意識しながらゆっくり戻します。まずはこの運動を30秒間続けましょう。最初は辛くても運動しているうちに少しずつ余裕が出てきます。余裕が出来たら時間を伸ばし、隙間時間を利用して続けましょう。毎日続けることで「貯筋」につながります。ぜひ取り組んでみてください！  
作業療法士 近藤恵一



埼玉県では外出自粛が続き、ふぁみいゆ東館もなんとなく重苦しい雰囲気になってしまっています。そうした中、「小東風」の皆さまに、ひと時でも笑顔になっていただきたいと「歌いましょう」をサロン協力員が行いました。テーブルやイスを戸外に運び出してステージを設えたり、ロビーの窓を全開にして2m以上離して椅子を並べたりして、密集、密閉、密接にならないように工夫しながら行いました。皆様の明るい笑顔がたくさん見られました。

サロンの予定表は、ふぁみいゆブログに掲載しています。その他行田ヤオコー店・地域文化センター等にも掲示させて頂いています。

お問い合わせ・お申込み TEL 048-559-5561 (ふぁみいゆ東館事務所)