

とらいむ便り 2月

★ご来所の利用者さまへ

2月になりました。この冬は雨が少なく乾燥した日が多くなっています。空気が乾燥していると、体からの水分の蒸散量が増加します。冬場は暑い夏に比べると喉の渇きを感じにくいので、水分を積極的に取らなくなります。そのため知らない間に体液が失われ、自覚のないまま脱水状態に陥ってしまうことが起こります。この「かくれ脱水」は頭痛や集中力の低下、食欲不振等不調をもたらします。さらに、風邪やインフルエンザの原因となるウイルスも、乾燥した状態で活発に活動しますので、こまめな水分補給、うがい、室内の加湿を心掛けて、元気に過ごしていきましょう！



***コロナ感染・インフルエンザもご注意ください！**
マスク・消毒等 感染予防にご協力ください。



申し込み受付中！
～2月15日まで～
とらいむホームページ
申込フォーム

または
こちら
から→



精神福祉講演会 オンライン開催 「思春期・青年期の声にできないSOS
～となりにいる私たちができること～」
開催日時：令和5年2月19日(日) 13:30～15:30
講師：松本俊彦氏

★2月の生活力アップセミナーのご案内★



園芸療法士さんといっしょに♪
園芸を楽しもう☆



【日時】2月15日(水) 14:00～16:00
【場所】とらいむ 多目的室
トマトソース & ラベンダーのサシェづくり
【材料費】100円(当日お支払い下さい)



アロマセラピストさんといっしょに♪
アロマを楽しもう☆

【日時】2月27日(月) 第1部：13:30～14:40
第2部：14:50～16:00
【場所】とらいむ 多目的室
【材料費】300円(当日お支払い下さい)



★参加を希望される方へお願い★

新型コロナウイルス感染予防のため、プログラムの参加人数を制限させていただいております。お手数おかけしますが、必ず事前に申し込みをお願いいたします！

★プログラム参加申し込み方法

とらいむ登録メンバーの方：事前にお電話または来館時にお申し込みください。
上記以外の方：申し込み用紙への記入が必要となります。
お電話にてお問い合わせください。

【R4年度の生活力アップセミナーの予定】

- ★音楽プログラム(奇数月の第1金曜日・10:30～11:30)
- ★植物プログラム(毎月第3水曜日・14:00～16:00)
- ★アロマテラピー(偶数月の第4月曜日・13:30～16:00)

※各プログラムの詳細は、案内チラシやお電話、来館時にお問い合わせください。



発行：地域生活サポートセンター とらいむ
住所：鎌倉市由比が浜2-2-40 KFビル4階 電話：0467-61-3205
受付時間：月曜日～金曜日(祝日は除く) 9:30～17:00
ホームページアドレス <http://npo-mind.or.jp/trymmm/>

運営主体：特定非営利活動法人 地域生活サポートまいんど
法人ホームページアドレス <http://www.npo-mind.com/>



2月の休館日

● 日曜日・祝日・第5土曜日
日曜日 5日 12日 19日 26日
祝日・振替休日 11日(建国記念の日) 23日(天皇誕生日)
第5土曜日 なし