

# とらいむ便り 4月

## ★ご来所の利用者さまへ★

桜舞い踊る4月になりました。桜の花を見ながら宴会スタイル「花見」は日本独自の文化となっています。歴史は古く平安時代に花見の様子が書物に記されています。当時は貴族が主でしたがその後時代を経て、武士や庶民へと広がっていきます。江戸時代、八代将軍吉宗は、厳しい改革を行いましたが、一方で桜の名所を作り庶民に対して厳しい暮らしの息抜きとなる「花見」を提供したとも言われています。この時期は寒暖差が大きく、天候も不安定になりがちです。さらに、年度の始まりで生活環境に変化がある等、日常がつらく感じやすくなります。自分の好きな物に囲まれて過ごす等、上手に緊張をほぐし江戸時代同様に息抜きの機会を持ってください。気持ちを楽に春を過ごしていきましょう♪

オープンスペースの受付、ボランティアさんにお手伝い頂いています。  
ご利用の皆さん、よろしくお願ひ致します。  
\*マスク・消毒等 各自での感染予防をお願い致します。



## ★4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】4月19日(水) 14:00~16:00  
【場所】とらいむ 多目的室  
ミニキッチンガーデン&押し花作品づくり  
【材料費】200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】4月24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くことがあります。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。



【R5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: 鎌倉市由比ガ浜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/>



4月の休館日

● 日曜日・祝日・第5土曜日

日曜日	2日	9日	16日	23日	30日
祝日・振替休日	29日(昭和の日)				
第5土曜日	29日				