

とらいむ便り 7月

☆ご来所のみなさま☆



7月になりました。月半ばには梅雨が明け、日に日に気温も上がり夏本番を迎えるこの時期、先人たちは風鈴やうちわ、打ち水、すだれなどで涼を感じる知恵がありました。奈良時代の「万葉集」にはすでに、夏痩せに良い食べ物として鰻と記された句が収められ、夏バテに鰻が効くといわれていたようです。今も土用の丑の日に鰻を食べる風習は続いています。鰻以外にも、「う」のつく瓜や梅、うどんなどを食べる習わしがあります。また、この日にお風呂につかることを「丑湯」といい、丑湯につかると病気をしないといわれています。夏の暑い時期でも、冷房のきいた室内で過ごすとは冷えてしまいますので、ゆっくり丑湯につかり体をいたわりましょう。これから始まる暑い夏、昔から伝わる知恵や風習を取り入れながら元気に過ごしていきましょう。

***マスク・消毒等 各自での感染予防をお願い致します。**



☆オープンスペース☆
毎週水曜日：11時～開所しています



★7月の生活力アップセミナーのご案内★



音楽療法士さんといっしょに
音楽を楽しもう！

【日時】7月7日（金）10:30～11:30
【場所】とらいむ
オープンスペース



園芸療法士さんといっしょに
園芸を楽しもう☆

【日時】7月19日（水）14:00～16:00
【場所】とらいむ 多目的室
・ジャガイモの収穫と調理
・トマトソースづくり



★参加を希望される方へお願い★

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。

【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）
 - ★アロマセラピー（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。

今後、予定が変更になる場合もございます。ご了承ください。



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/>



7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	17日（海の日）				
第5土曜日	29日				