

とらいむ便り 9月

★ご来所のみなさまへ★



9月になりましたが、まだまだ暑い日が続いています。みなさん、体調はいかがですか？夏の疲れがでていませんか？これまで、暑さのあまり、冷たい飲み物や食べ物を口にしてきたかと思います。そのため、胃腸が冷えて血流も悪くなり胃腸の働きも鈍くなっています。少しずつ、あたたかい飲み物や汁物を取るようにして胃腸を温め、血流を良くしていきましょう。同様に冷房で冷えた身体も湯舟につかる等して温めましょう。入浴後に汗をかかないように室温を整え、体熱を逃がしてから就寝しましょう。寝つきも良く、ぐっすりとした眠りとなり疲労回復に繋がります。これからの時期、身体を温めながら夏場の疲れをとり、体調を整えていきましょう！

*コロナ感染が広がっています。マスク・消毒等 各自での感染予防をお願い致します。



9月は防災月間です。とらいむでも、防災訓練を予定しています。

ご協力をお願いいたします。(詳細は室内に掲示致します。)



★9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】9月20日(水) 14:00~16:00

【場所】とらいむ 多目的室

【内容】大根のタネまき

トマトソースづくり



音楽療法士さんといっしょに

音楽を楽しもう!

【日時】9月8日(金) 10:30~11:30

【場所】とらいむ オープンスペース



★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) ※9月は第2金曜日の開催です。

★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/>



■ 9月の休館日 ■

日曜日・祝日・第5土曜日

日曜日 3日・10日・17日・24日

祝日 18日(敬老の日) 23日(秋分の日)

第5土曜日 30日