

とらいむ便り 12月

★ご来所のみなさまへ★



12月になり、寒さと共に木々が鮮やかに色づいてきました。今月13日は「正月事始め」として、神社などでは年神様を迎えるための神聖な行事として煤払い(すすはらい)や餅つきなどが行われ、この日から本格的に正月を迎える準備を始める日となっています。新しい年を気持ち良く迎えるために、身近なちょっとしたことから準備を始めてみませんか？普段使用しているバックや机等、身の回りの小さな空間を整理整頓し不要な物を捨てる。また、歯ブラシを新調したりお気に入りの手帳やカレンダーを見つけて準備することで、楽しみや気持ちのリフレッシュにつながります。体調も整えて、みなさん良いお年をお迎えください。今年も大変お世話になりました。

*引きつづき、マスク・消毒など各自でコロナ・インフルエンザの感染予防をお願い致します。

令和5年度精神保健福祉講演会 令和6年1月28日(日)13:30~オンライン開催

『支える人をひとりにしない~ケアを担う子どもとその家庭で何が起きているのか~』
立正大学 森田久美子先生にケアラー・ヤングケアラーについてご講演いただきます。
お申込み:12月11日より とらいむホームページから出来ます。

★12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】12月20日(水)14:00~16:00
【場所】とらいむ 多目的室
【内容】玉ねぎの植え付け
Xmas クラフトづくり
【材料費】300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】12月25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★

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 地域生活サポートまಿಂದ
法人ホームページアドレス <http://www.npo-mind.com/>



■ 12月の休館日 ■

日曜日・祝日・第5土曜日

*年末年始休み 12月29日~1月3日

日曜日 3日・10日・17日・24日・31日

祝日 なし

第5土曜日 30日