

# とらいむ便り 10月

★ご来所のみなさまへ★



10月となりました。秋の訪れと共に夏の疲れが出る時期です。夏の強い日射しの中、長時間外で過ごしたり、エアコンの風による乾燥が目の疲れに繋がります。そんな時は、少しの時間目を閉じたり、遠くをぼんやり見たりすると筋肉が緩み、何度か瞬きをすると筋肉が刺激されて、瞳をリフレッシュさせることができます。1日の終わりには、温かいタオルで目を温めると血流がよくなり、夏のダメージが蓄積された目をケアできます。今月10日は「目の愛護デー」にもなっています。疲れ目を回復させて、元気な瞳で秋を迎えましょう！

## ピアサポーター養成講座

【日時】10月15日（火）より講座開始

10:00～（全5回）

【場所】とらいむ 多目的室

参加要件お問い合わせ・お申込みについては、  
とらいむまでご連絡下さい。



## 令和6年度精神保健福祉講演会

【日時】11月9日（土）13:30～15:30

【場所】鎌倉市福祉センター第1・第2会議室  
「ひきこもり」をテーマに筑波大学名誉教授

斎藤 環先生にご講演頂きます。  
お申込みはこちら⇒ ⇒ ⇒  
10/1～申し込み開始です。



## ★10月の生活力アップセミナーのご案内★

### 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】10月25日（金） 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。



#### 【R6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（奇数月第3水曜日・14:00～16:00）

★アロマテラピー（偶数月の第4金曜日・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://npo-mind.or.jp>

#### ■ 10月の休館日 ■

日曜日・祝日・第5土曜日

日曜日 6日・13日・20日・27日

祝日・振替休日 14日（スポーツの日）

第5土曜日 なし