

第 68 号



ゆとりあ



社会福祉法人新潟しなの福祉会
地域生活支援センター「ゆとりあ」

〒950-0083

新潟市中央区蒲原町7-1 東地区総合庁舎2F

TEL 025(240)8000 FAX 025(240)8111

相談専用 TEL 025(248)7170

E-Mail : yutoria@sweet.ocn.ne.jp

URL: <http://www.shinano-niigata.sakura.ne.jp/>

★★★ お知らせ ★★★

12月29日(火)～1月3日(日) 年末年始の休館となります。

★★★★ 12月 ゆとりあ予定 ★★★★★

創作活動	月～木曜日 14:00～16:00
ゆったり散歩	12月4日(金)、18日(金) 14時から1時間程度
女子力研究部	12月11日(金)
クリスマス会	12月25日(金)

ゆとりあのクリスマス会

★ ステキなアロマキャンドルを作ろう! ★



ゆとりあでのんびりとクリスマスを過ごしませんか。

手軽に気軽に、オリジナルのアロマキャンドルを一緒に作りましょう♪

日時：12月25日(金)

*詳細は掲示にてお知らせいたします。



★ — ★ — ★ — ★ — ゆとりあのご利用について — ★ — ★ — ★ — ★

【開館時間】 当面の間 10:00～17:00

利用時間は 3時間以内 を目安にお願いいたします。

※受付時の体温測定、マスク着用、手の消毒・手洗い等にご協力願います。

日頃より感染症対策にご協力いただきありがとうございます。寒い時期に入り、換気などでご迷惑をおかけする面もありますが、今後ご理解・ご協力をお願いいたします。

映画観賞会のご報告

10月27日(火)に映画上映会を行いました。『ゆとりあ FilmFestival(フィルムフェスティバル)〜気分はハロウィン編〜』と題して、いつもの談話室がシアターに変身！ハロウィンにちなんだ『コープスブライド』という作品を上映しました。

職員が淹れた美味しいコーヒーとお菓子のセットも付いて約90分の作品でした。

「面白い作品だった！」とメンバーの声も聞こえ、今後も楽しんでもらえるよう改善しながら、機会をみつけて上映会を行いたいと思っています。

これが観たい！という作品があればぜひ教えてください♪



ゆとりあ女子力研究部 ご報告

11月13日(金)に女子力研究部として、第1回目の『ネイル』を行いました。

はじめに「ネイルってこんなに道具があるの?!」と驚きましたが、ハンドケアから始まって、丁寧に指先や爪をほぐしていきます。

ほぐれたら爪に色をのせていくのですが、これが難しい！塗りはじめると他の色も試したくなって、全色塗っていたメンバーも！「キレイだねー」「私はこの色が好き！」と会話が弾んで楽しい一時間となりました。



第2・第4金曜日を中心に、今後も女子力研究部を行っていきますので、

やってみたいことやこれがおすすめ！などありましたら、こっそりスタッフまで教えてください♪

12月の詳細はゆとりあ掲示にてお知らせ致しますので、楽しみに！

体調管理に気をつけよう

今年は冬になるのが早いと感じるのは私だけでしょうか。一言でいうと、寒い！晴れた日の太陽の温かさがとてもありがたく感じられます。暖房をつけて寝たら喉がおかしいなど、体調も崩しやすい時期ですね。体を温めると免疫力・代謝がアップ、血行もよくなるそうです。そこで、風邪・インフルエンザ対策も含めて、冬におすすめの温かい飲み物を調べてみました。体を温める飲み物は、ほうじ茶、黒豆茶、紅茶、しょうが湯、レモンティー・ホットレモン、白湯、ココア、甘酒などなど、味噌汁も良いそうですが、ちょっとアレンジして飲むのも美味しいですね♪

◎ 紅茶+しょうが+(お好みで)シナモン ⇒どれも体を温める作用があってW効果のようです。

甘酒+しょうが も良いですね。

◎ ココア+マシュマロ ⇒マシュマロは美肌効果もあるそうで、浮かべると見た目もオシャレに。

◎ 焼き梅+緑茶(お湯でもOK) ⇒梅干しを焼いて漬するのがポイントのようです。

◎ はちみつ+レモン+(お好みで)しょうが ⇒はちみつは抗菌作用があり、喉の痛みにも良いそうです。

朝晩は冷えますので、目覚めの一杯、就寝前の一杯にいかがでしょうか。これもイイよ！という飲み物があったらぜひ教えてください。私はさっそく…焼き梅干しを試そうと思っています。

コジマ