

第 69 号



ゆとりあん



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。

1月20日(水)は、法人会議のため **15:30閉館** となります。

★★★ 1 月 ゆとりあ予定 ★★★

創作活動	月～木曜日 14:00～16:00 *お一人様一時間程度で参加願います
新年会	1月8日(金) 13:30～15:30頃
ゆったり散策	1月22日(金) 15:00～1時間程度
女子力研究部	1月15日(金)、29日(金) 16:00～

ゆとりあ新年会のお知らせ

ゆとりあでは新年会と称して、蒲原神社に初詣、新年の書き初めを予定しています♪
三密を避けながら、みんなで気軽に楽しく新年を祝いましょう！

日 時：1月8日(金)

13:30～15:30頃

参加費：無料

申込み：1月7日(木) 17時まで

蒲原神社に初詣♪



みんな楽しく♪
自由に書き初め

おしるこも食べよう♪
(インスタントです)

ゆとりあ来所についてのお願い

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。

12月に入り、新潟県においても新型コロナウイルスに関して「警報」が発令されております。
さらなる感染予防のため、以下の点におきまして引き続きご理解・ご協力をお願いいたします。

- 談話室に入る際には**手の消毒・手洗い**をお願いします
- 受付時の**検温**にご協力ください(発熱や風邪症状のある際には、利用をお控えください)
- 必ず**マスクの着用**をお願いします
- ご利用の際には「三密」＝「密閉」「密集」「密接」を避けることを意識しましょう

【 ゆとりあ開館時間 】 当面の間 10:00～17:00

利用時間は **3時間以内** を目安をお願いいたします。

ゆとりあ女子力研究部

★1月は「^{おんかつ}温活」講座★

温活とは……体を温めることにより、本来の免疫力を上げることです。
健康はもちろん、美容にも効果があります。みんなで楽しく研究しましょう♪

日時… 1月15・29日（金）16：00～（1時間程度）

定員… 先着5名 定員になり次第締め切ります。

内容… 温活で美しくなろう！



1月15日：『温活って、何をしたらいいの？』*参加費無料*

温活の方法や効果と一緒に勉強しましょう♪

1月29日：『温活、実践！』*参加費100円*

温活を実際にやってみましょう♪

一日のみ参加でもOKです。申し込み時お伝えください。

1月のゆったり散策

「ほんぽーと中央図書館」に行ってみよう！

日時：1月22日（金）

15：00～1時間程度

参加費：無料

申込み：1月21（木）15：30時まで

ゆとりあから徒歩10分くらいのところにある『ほんぽーと中央図書館』に行ってみませんか？

近くには小さなギャラリーや公園もあるので、散策がてら一緒にのぞいてみましょう♪



今、思うこと

もうすぐ、2020年も終わりに近づいてきました。コロナウイルスという、得体の知れない感染症に世界中が席卷された一年だったと思います。マスクをして、人との距離をとって、会話は控えて・・・ゆとりあの活動室はコミュニケーションの場であるはずなのに、全く逆行しています。行事は中止、さらに利用時間に制限が設けられ、いつでも出入り自由というメリットもなくなりました。なんだか魅力が薄くなってしまったと言えるのですが、それでも、ゆとりあに来てくださるメンバーさんには感謝しています。

気持ちが減ったまま、不安が続くどうしようもない状況で、一人で悩んでいませんか。不安感が色々な事に結びついてしまうのが心配です。ゆとりあが何かお手伝いできることはありませんか。

全ての解決・解消は難しいし、皆さんの気持ちに寄り添うことしかできませんが、それでも一人で悩んでいるよりは、きっといいのではないのでしょうか。みなさんと今を一緒に進んで行きたいと思っています。

今年一年たいへんありがとうございました。来年もどうぞよろしくお願い致します。



横堀