

NEWS LETTER

新しい年度がスタートしました。春の陽光に誘われて、山や海、公園など行楽地へと外出したくなる季節です。しかし、低気圧が急速に発達して、「春の嵐」「メイストーム」と呼ばれる台風並みの暴風や猛吹雪が発生しやすい季節でもあります。ふだんから気象情報に注意して、特に天気急な崩れが予想されるときには外出を控えて暴風に備えるなど、台風と同じように警戒しましょう。また、千葉県など地震が多発しております。地震が発生したら、テーブルの下に避難し、テーブルがない場合は、倒れてくるものがない場所に両手で頭を覆ってしゃがみ頭を守りましょう。揺れが収まったあとは、非常口や窓などから脱出しましょう。その際は、瓦礫やガラスの破片に注意し、安全に行動してください。センターの避難経路はA棟は玄関入って左壁に、B棟は研修室入口に掲示してあります。いざという時に慌てないためにも確認してくださいね。

イベント風呂 しょうぶ湯



菖蒲には精油成分（菖蒲の香りの素）が含まれていて、腰痛や神経痛を和らげる効果があります。また、「血行促進」「肩こりの改善」「保湿効果」「リラックス効果」「冷え性改善」が期待できます。菖蒲の香りは、自律神経を安定させるアロマテラピー効果もあるという優れたもの！！

5月4・5日にしょうぶ湯を実施します。
利用時間：9：00～16：00（最終受付時間：15：30）

料金：260円 佐倉市内の60歳以上の方が対象です。浴室には、イスと桶のみです。タオルや石鹸等はお持ちください。

A棟の中庭で

A棟中庭で育てているイチゴが実りを迎えました。小粒でとてもかわいらしいですよ。



桜

今年は雨の降る日が続き、暖かい日がなかなか来なく、桜の開花も遅いのかなと思っていたのですが、あっとゆう間に満開に。立ち止り花を見てる人もいれば、写真を撮る人も。そんな桜の花言葉は「精神の美」「優雅な女性」うっとりするほど優美に咲く姿、あっという間にはかなく潔く散っていく姿、桜のそんな姿を象徴するような美しい花言葉です。

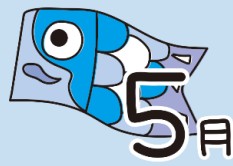


脳トレにチャレンジ！

次の都道府県と隣接（隣り合う）する都道府県を教えてください。わかるかな？

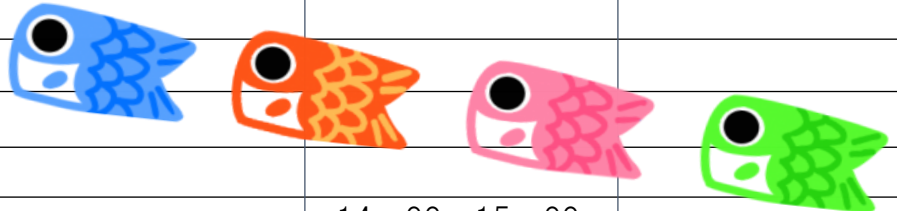
- ①東京都
- ②和歌山県
- ③福井県





の予定

日	曜	内容	時間	事前申し込み
1	水	音楽体操	14:00~15:00	
2	木	大型バス抽選会	9:10~9:30	
3	金	ふれあいサロン南部	10:00~11:00	
4	土			
5	日			
6	月			
7	火	休館日		
8	水	音楽体操	14:00~15:00	
9	木			
10	金	カラオケ広場 ヨガ	10:00~16:00 18:00~19:15	
11	土			
12	日			
13	月	休館日		
14	火			
15	水	音楽体操	14:00~15:00	
16	木			
17	金	ヨガ ヨガ	13:15~14:30 18:00~19:15	
18	土			
19	日			
20	月	休館日		
21	火			
22	水	音楽体操	14:00~15:00	
23	木			
24	金	絵画の集い "一本の筆" ヨガ ヨガ	10:00~12:00 13:15~14:30 18:00~19:15	要申し込み
25	土			
26	日			
27	月	休館日		
28	火	カラオケ広場	10:00~16:00	
29	水	音楽体操	14:00~15:00	
30	木			
31	金	ヨガ ヨガ	13:15~14:30 18:00~19:15	



情勢により予定が変更されることがあります。お問い合わせください。

※予定表には、教養教室や同好会の予定は入っておりません。

お問い合わせ・申込 A棟:電話 **043-486-5151**

南部地域福祉センター指定管理者 社会福祉法人 愛光