

でんごんばん あるこ伝言板【7月号】

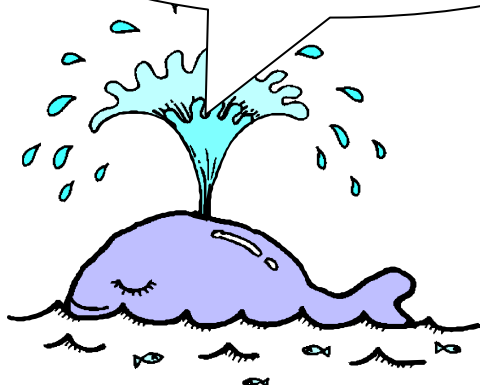
●プログラムの整理整頓?

7月のプログラム予定表を見て驚かれた方もいるかもしれません。いくつかのプログラムが無くなっていたり、午後のプログラムが無い日(フリースペース)ができたためです。中には楽しみにしていたプログラムが無くなって残念・・・と思って下さる方もいるかもしれませんが、これまでのプログラムを続けることにこだわるあまり、沢山のプログラムを”やらなければいけなくなってしまふ”ことはあまり良くないと考えました。それよりは、その時々に必要なものを”柔軟に、余裕を持って”やっていけることが大事だなあと思ひまして・・・。ということで、今月に無いプログラムも、これで終了ということではなく、別の月に行くこともあれば、他のプログラムの中で行うこともあると思ひます。こうして日々の予定に余裕を持たせたことのもう一つの目的は、一人ひとり異なる支援をもっと充実できる環境を作りたひということもあります。もちろん、集団で行うプログラムの良さはこれからも変わりませんし、更に魅力的なプログラムを考えていくことも続けていきますが、一人ひとりの支援計画や、そのための準備も、もっと進めていけるよう努めていきたいと思ひます。みなさんと共に、あるこも成長を続けていきますので、ぜひ楽しみにしていて下さい!

●7月の聞いてみようの会は、保健師さんに聞く「正しいダイエット講座」です!

4月に実施して大好評だった「聞いてみようの会(ゲストをお招きしてのやさしい勉強会)」を7月も開催します。今回は、所沢保健センターの保健師さんをお招きして、「正しいダイエット講座」を開講します。あるこでも、ダイエットが度々話題となりますが、太ったり痩せたりするメカニズム、正しいダイエットの方法、ダイエットに関する素朴な疑問等、正しい知識の元で、健康的な身体を作っていくためのお話が聞けると思ひます。薬の副作用で太ってしまった方、結果を急いで極端なダイエットをしてしまふ方、生活習慣病(予備軍)でお悩みの方、ダイエットや身体の健康づくりにご興味のある皆様のご参加をお待ちしております!

梅雨はいつ明けるかな。夏が始まる
前はいつもワクワクするね～。でも、
熱中症には気をつけてね!



ちいきかつどうしえん 地域活動支援センターあるこ

でんわ 電話 04-2922-3439

HP <http://arco.michikusa.jp>

メール cafe.arco@cafe@gmail.com

開所時間 9時～17時

日曜、水曜と祝祭日はお休みです。

【スタッフ】宇田川絵里 伊藤 諒 松浦 康介