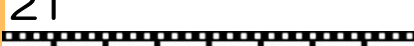


2020年 静岡県支援センター みらい 10月の予定表



日	月	火	水	木	金	土
休館日	【多目的室・静養室の利用につきまして】 ※コロナウィルスの影響を考慮し、当面、多目的室の利用は一人ずつでの利用をお願いいたします。尚、静養室の利用はご遠慮くださいますようお願い申し上げます。 【マスク着用のお願い】 ※マスク着用も息苦しく、皆さんも大変な時期かと思えます。そのような状況の中大変申し訳ございませんが、皆さんの健康を守るため、大切な人に感染させないため、みらい内でのマスク着用をよろしくお願いいたします。			1 自主活動	2 14:00～ みんなの体操 ラジオ体操 	3 自主活動
4 休館日	5 14:00～ みんなの体操 ラジオ体操 	6 9:00～ 職員ミーティング 14:00～15:00 リラックスヨガ ※予約制先着3名 	7 14:00～15:00 みらい歌会 ～俳句・川柳・短歌など～	8 自主活動	9 13:00～15:00 アルコール依存相談 (事前予約制)	10 14:00～15:30  リボンの会 (re-born) 場所：多目的室 ※摂食障害本人の会となります
11 休館日	12 自主活動	13 14:00～ レク&ゲーム (ポッチャ) 	14 14:00～15:00 ほっこりTEATIME  ※予約制先着5名 色々な飲み物を楽しみませんか(*^-~^*)	15 14:00～ みんなの体操 ラジオ体操 	16 14:00～ 創作工房 ＜大人かわいい折り紙作り＞ 	17 自主活動
18 休館日	19 14:00～ みんなの体操 ラジオ体操 	20 14:00～15:00 レク&ゲーム (卓球)  室内履きが必要になります。 タオル、飲料水ご持参ください。 ※南部体育館の予約状況によっては時間が前後したり、できない可能性があります。	21  13:30～ 映画クラブ  ビューティフルマイ ンド	22  13:30～ 歯科健診 歯医者には行く勇気がない ど。。。そんな方、歯科健診受 けてみませんか？ <u>10月15日までに申し込みをして下 さい。問診票の記入が必要になります。</u>	23 9:00～ 職員ミーティング	24 自主活動
25 休館日	26 14:00～15:00 楽しい絵手紙 	27 14:00～15:00 リラックスヨガ ※予約制先着3名 	28 14:00～ やさしい家庭科 ハーバリウムを作ってみよう♪ ※予約制先着4名 参加費100円 申込時に職員にお支払い下 さい。	29  14:00～ ♪ピアノカルチャー♪ 皆でピアノを演奏しよう！ ※予約制先着3名	30 14:00～ みらいシエスタ ※予約制先着3名 	31 ★14:00～ ジャグリング練習会 (メンバー企画) 

*調理実習や各イベント等、費用が発生するプログラムは原則締切日以降の返金は対応できません。また、参加キャンセルの際は必ず連絡等、申し出をしてください。
 ★マークがついているプログラムはメンバー企画になります！/*プログラムは都合により急遽変更・中止になることもありますのでご了承ください。

みらいのコーナー

10/22 (木) 13:30~

歯科健診

健康への第一歩!



歯や歯茎で気になっている事はありませんか?
歯科医師をお招きし、口の中に悪い所がないかチェックしてもらえます。

痛いことはな~にもしません(*へへ*)

参加希望の方は10月15日(木)までにお申し込みください。



10/21 (木) 14:00~

映画クラブ



10月21日(木)の映画クラブでは「ビューティフルマインド」を上映します♪

<あらすじ>

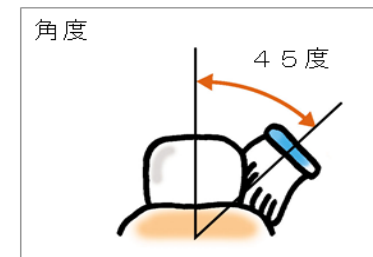
実在のノーベル賞学者ジョン・ナッシュの波乱の半生と彼を支えた妻の姿を描く感動のヒューマンドラマ。『アポロ13』や『ダ・ヴィンチ・コード』などで知られるロン・ハワード監督がメガホンを取り、アカデミー作品賞をはじめ4部門を受賞。画期的な理論を構築した数学者ジョン・ナッシュはMITのウィーラー研究所に採用される。愛する人と結婚し幸せな日々を送っていたが、政府に極秘任務を依頼されたことから、しだいに精神のバランスを崩していくのだった。

2001年公開

9月3日に歯科保健活動を行い、歯科衛生士さんから歯の健康に関することを沢山教えて頂きました。

ポイント①

歯磨きは毎食後3回行うこと。歯の表面だけではなく、歯茎にも歯ブラシをあてることが重要です。力は、歯ブラシは握るように持つのではなく、指先でペンを持つようにつまんで持ちましょう。そうすることで力が入りにくく、細かく動かしやすくなります。



歯ブラシの基本は、歯と歯肉の間に45度の角度で当てる



2~3mmの幅で、歯ブラシを軽く小刻みに20回動かす

ポイント②

間食を控えること。歯みがきを毎食後行ったとしても、間食をし口の中に糖がある時間が長くなればなるほど虫歯・歯周病のリスクは高くなります。

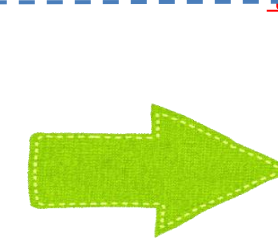


食べるのをやめる。

もしくは

ポイント③

ジュースからお茶やお水に飲み物をかえること。ジュース類は糖質が多く含まれています。毎食後歯を磨いていても、その後にジュースを飲んでいたりすると口の中に糖がずっとあるため、虫歯・歯周病のリスクが高くなります。



食べる回数を減らす。



アルコール依存相談やっています

毎月第2金曜日にアルコールに関する相談を受けつけております。アルコール依存に悩むご本人やそのご家族が対象です。相談は予約制で断酒会の会員がお話を聞きます。お気軽にお問合せ下さい。

開催日 10月9日(金)

毎月第2金曜日

静岡市支援センターみらい

静岡市駿河区曲金三丁目1番30号 南部保健福祉センター 3階

電話・FAX 054-285-8870

相談専門電話 054-285-8871

交通 静鉄バス： 県立病院高松線登呂コープタウン行き
「小黑三丁目南部体育館入口」 下車徒歩3分
みなみ線
「小黑二丁目東」 下車徒歩5分

ホームページ：「<https://mirai-shien.net/>」

