

2020年 静岡市支援センター 未来 11月の予定表



日	月	火	水	木	金	土
1	2 14:00 創作工房 〈タオルでうさぎのぬいぐるみを作ろう〉 正方形、もしくは長方形でも折りたためば正方形に近くなるタオルをご持参ください。大きさは約30センチ四方、もしくはそれ以上大きいタオルでも大丈夫です。	3 休館日	4 自主活動	5 14:00~15:00 みらい歌会 ~俳句・川柳・短歌など~	6 14:00~ みんなの体操 ラジオ体操	7 自主活動
8	9 14:00~ みんなの体操 ラジオ体操	10 14:00~ レク&ゲーム (ポッチャ)	11 自主活動	12 14:00~ アロマスプレー作り 参加費100円 ※申込時の職員にまでお支払い下さい。 予約先着5名 ※切11月10日(火)	13 13:00~15:00 アルコール依存相談 (事前予約制)	14 ワックス清掃 9:00~11:00 上記の時間帯は、清掃業者が入りワックスがけを行うため、利用を控えて頂くようよろしくお願いいたします。 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
15	16 14:00~ みんなの体操 ラジオ体操	17 14:00~15:00 リラックスヨガ ※予約制先着3名	18 14:00~ みらいシエスタ ※予約制先着3名	19 9:00~ 職員ミーティング	20 14:00~ 映画クラブ 最強のふたり	21 ★14:00~ ジャグリング練習会 (メンバー企画)
22	23 休館日	24 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。	25 自主活動	26 13:30~15:00 無料法律相談 (事前予約制)	27 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	28 自主活動
29	30 14:00~15:00 楽しい絵手紙	【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。				

*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となります!/*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

最近こんな映画を観ました♪

～「ガーンジー島の読書の秘密」～



舞台は第二次大戦下、イギリス領のフランスに近い小さな島。リゾート地にもなっている美しい実在の島である。ハッピーエンドで心温まるストーリーであるが、そんな中にもある人物が語る台詞が印象に残った。戦時下での食料不足、さらに集会の禁止も言い渡される。そんな中で、島の人々は「食べ物に飢えるというよりも人と一緒に食事と会話を楽しむ温かさに飢えていた。」という。これは、まさに最近多くの人々が感じている事だと思う。戦時下でないにしても、コロナ禍の状況下で生活が制限されている中で、人と一緒に食事と会話を楽しめる有難さや温かさに改めて気づかされた。

11/20 (木) 14:00～

映画クラブ



パリの邸に住む大富豪フィリップは、事故で首から下が麻痺状態に。他人の同情にウンザリしていた彼は、フザケた理由で介護者選びの面接に訪れた、スラム街出身の黒人青年ドリスを採用する。その日から正反対のふたりの衝突が始まるが、偽善を憎み本音で生きる姿勢は同じだった。互いを受け入れ始めたふたりの毎日は、ワクワクする冒険に変わり、ユーモアに富んだ最強の友情が生まれていく…。心温まる絆を実話を基に描いた感動作。

2011年公開 フランス映画

10月22日に歯科健診を行いました、この機会に災害時のハミガキについても考えてみませんか。

肺炎を防ぐために 歯みがきを！	入れ歯をきれいに して肺炎を防ぎましょう
<ul style="list-style-type: none"> ・お口が清潔でないと細菌が増殖し、肺炎になりやすく、全身の病気の悪化につながります。 ・高齢者は特に注意が必要です 	<ul style="list-style-type: none"> ・お口を清潔に保つには入れ歯のお手入れが大事です ・食後に入れ歯をきれいにしましょう ・夜寝るときは入れ歯をはずしましょう
ハブラシがないとき	だ液を出す工夫を
<ul style="list-style-type: none"> ・食後に少量の水やお茶でうがいをします ・ハンカチやティッシュで歯の汚れをとるのも効果があります 	<ul style="list-style-type: none"> ・だ液はお口の中をきれいに保つはたらきがあります ・耳の下、ほお、あごの下を手でもんだり、あたためると、だ液が出やすくなります 
水が少ないときの歯みがき	
<ul style="list-style-type: none"> ・約30mlの水を用意 ・水でハブラシをぬらして歯みがきします ・合い間にハブラシの汚れをティッシュでふきとります ・コップの水を少しずつお口に含み、2～3回にわけて、すすぎます 	<ul style="list-style-type: none"> ・液体ハミガキ、洗口液があれば、水のかわりにお使いください(水でのすすぎは不要) ・うがい薬もお口を清潔に保つのに効果的です 

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 11月13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
 「小黒三丁目南部体育館入口」 下車徒歩3分
 みなみ線
 「小黒二丁目東」 下車徒歩5分

ホームページ：「<https://mirai-shien.net/>」

