

2021年 静岡市支援センター



みらい 9月の予定表



日	月	火	水	木	金	土
			1 14:00~14:15 いすを使ってストレッチ お手軽お疲れ解消	2 14:00~ みんなの体操 ラジオ体操	3 14:00~ レク&ゲーム (ポッチャ)	4 14:00~ みんなの体操 ラジオ体操 14:00~親の会
5 休館日	6 14:00~ みんなの体操 ラジオ体操	7 14:00~15:00 リラックスヨガ ※予約先着4名	8 14:00~15:00 みらい歌会 ~俳句・川柳・短歌など~	9 14:00~ アロマスプレー作り ※先着5名 参加費100円 ※申込時に職員へ お支払い下さい。	10 13:00~15:00 アルコール依存相談(事前予約制) AM 職員会議	11 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
12 休館日	13 14:00~ やさしい家庭科 そうざん作り 先着5名	14 14:00~ みんなの体操 ラジオ体操	15 14:00~14:15 いすを使ってストレッチ お手軽お疲れ解消	16 14:00~15:00 みらいシエスタ 予約先着4名	17 14:00~ みんなの体操 ラジオ体操	18 ★14:00~ ジャグリング練習会
19 休館日	20 休館日 敬老の日	21 10:00~11:00 のほほんピアタイム ※午後 食堂は会議で使用し ます。	22 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、飲料をご用意下さい	23 休館日 秋分の日	24 10:00~11:00 園芸 帽子・タオル・飲物持参願います。 雨天中止です。	25 14:00~ みんなの体操 ラジオ体操
26 休館日	27 14:00~15:00 楽しい絵手紙 自由楽しく 絵手紙を書きましょう	28 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、飲料をご用意下さい	29 14:00~15:00 レク&ゲーム ペットボトルポウリング	30 14:00~15:00 リラックスヨガ ※予約先着4名		
お願い	<p>【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。</p> <p>【マスク着用のお願い】</p> <p>※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。</p> <p>※喫煙につきまして・・・南部保健福祉エリア内(駐車場や駐輪場含む)では喫煙をしないようお願いいたします。</p> <p>喫煙所におきましては、ツインメッセにありますので、そちらのご利用をお願いいたします。</p>					

みらいのコーナー



最近の天候は地球温暖化の影響か、台風の大型化や大雨が一定の場所に降り続いたり、台風や大雨に対しての注意の必要性がより高まっています。

気象庁のホームページによりますと、「自治体から警戒レベル4避難指示や警戒レベル3高齢者等避難が発令された際には速やかに避難行動をとってください。」とあります。天気予報やニュース、気象庁のホームページ内の「キキクル（危険度分布）」などで、事前に台風や大雨の情報に注意して、ご自身と大切な人の安全確保を心掛けましょう。

(気象庁ホームページ 一部引用)

みらいの冷蔵庫（冷凍庫）からの氷の取り方のお願い

暑い日が続きます。みらいの冷蔵庫（冷凍庫）から氷を取り出す場合、

- ① まず、紙コップに氷を入れてから、麦茶などの飲料を紙コップに注いで飲んで頂く。
- ② 紙コップに麦茶などの飲料を入れてしまった場合、氷は別の紙コップに入れて、その氷を使い飲料を飲んで頂く。

コロナウイルス & 食中毒感染予防のための手洗い

新型コロナウイルスや食中毒に感染しないため、
できる限り頻繁に石けんを使って手を洗いましょう。



アロマスプレー作り 開催します 予約制 先着5名 参加費 100円

申込時職員にお支払い下さい。



ミントやオレンジ、
ラベンダーなどの植物のエッセンスを
抽出したオイルを使用して
スプレーをつくります。

リラックス、リフレッシュできます。



「予約制プログラムにつきまして」

キャンセル待ちの方がいらっしゃるプログラムもあります。

お手数ですが、予約したプログラムを、キャンセルされる場合は、

当日の11時までにご連絡下さいますようお願いいたします m()m

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伺います。お気軽にお問合せ下さい。

開催日 9月10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/」](https://mirai-shien.net/)

