あすみーる通信

令和8年
3月号

和（なごみ） 開催予定について

★開催予定日：令和8年3月27日(金)14:30～15:30
あすみーるに直接お越しください

現在、ご自宅で介護をされている方、ご家族が施設に入所されている方、将来介護をするかもしれない方、そんな方々と、少しでもお話ができる場になれないかなと思い、開催しています。是非お気軽にご参加ください

「最近、親の物忘れが出てきて心配だな…」
「近所の〇〇さん、一人暮らしで困っていたな…」
「介護保険って、どうやって使うんだろう？」

「まずは、体験利用みたいなこと出来るのかな…」
「急な用事が入ってしまった、子供を見てくれるところないかな…」

お気軽にご相談ください

☎0493-21-5603（小規模多機能型居宅介護・グループホーム・こどもくらぶ）
☎0493-21-5593（地域活動支援センター）

〒355-0017　東松山市松葉町2-5-37
社会福祉法人　東松山市社会福祉協議会
共生型多機能センターあすみーる

東松山社協　facebook　LINE

NEW H_SMILE_SHAKYO　NEW @h_smile_shakyo

地域活動支援センター

2月の活動委員会より

1　感染予防及びに伴うプログラム等の運営について

　引き続き、マスク着用と食後のテーブルふきをお願いします。気分が悪くなった場合は、職員へすぐに言ってください。

2　プログラムについて

・3月のDVD鑑賞について
　1日(日)(101)
　8日(日)(トイストーリー)
　15日(日)(片思い世界)
　22日(日)(大きな玉ねぎの下で)
　29日(日)(こもり人)

3　連絡事項について

・3月の食事会について→3/28(土)…ちらし寿司
・3月のおやつ作りについて→3/21(土)…ドーナツ
・利用登録の更新について
　→今年度の登録が3/31で終了します。4/1以降も利用希望のある方は更新が必要です。2/15以降に更新の案内を郵送もしくは手渡ししますのでご確認ください。尚、更新時に利用においての目標などを伺うため面談のご協力もお願いいたします。
・お花見について
　→4月前半に実施したいと思います。3月の活動委員会で決定します。行く場所やお弁当作るなど意見を募集しています。
・畑作業について→3月中旬に、じゃがいも、5月GW前後に夏野菜(キュウリ、ナスなど)を行います

4　その他

・選挙行きました
・日曜日のDVD鑑賞会でのリクエストは随時受け付けています

※次回の活動委員会　令和8年3月7日(土)11時～

登録更新のお知らせ

地域活動支援センターでは、毎年度利用登録の更新をお願いしております

★次年度(令和8年4月1日～令和9年3月31日)の利用更新をご希望の方は、**3月31日までに提出していただくようお願いいたします**

※登録更新の際、利用においての目標などを一緒に確認させていただきますので、ご協力お願いいたします

参加者募集！

楽しめ、全力で。

集え、あすみーるに。

地域活動支援センター
あすみーる

第3回ボウリング大会

北本アイビーボウルに行きます

3月29日(日)
12:50～あすみーるに集合

今年3回目のボウリング大会を企画しました。皆様の参加お待ちしています！

費用：２ゲーム1,100円

お申し込みは3月21日（土）まで

春といえば、、、

今年もついに花粉が飛散する時期となりました、、、。花粉症に備えて少し情報を掲載させていただきますのでよかったら参考にしてみて下さい♪

　まず花粉症というのは、植物の花粉が原因で起こるアレルギー疾患です。体の免疫機能が花粉に過剰反応することで、くしゃみ、鼻水、鼻づまり、目のかゆみなどの症状が現れます。

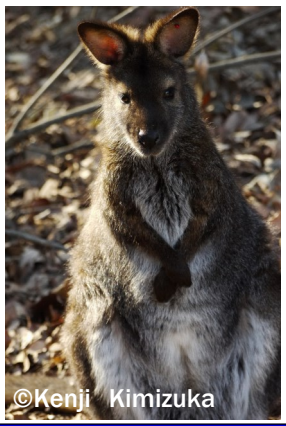
日本で最も多い原因は、春に飛散するスギやヒノキの花粉です。近年は秋の花粉症も増えているそうです。

対策の基本は、花粉を「避けること」。マスクやメガネの着用、帰宅時に衣服の花粉を払う、室内をこまめに掃除することが効果的です。症状がつらい場合は、医療機関での治療や早めの薬の服用も検討しましょう。

鬼は外！福は内！

2月に節分行事を行いました。「鬼は外、福は内」の掛け声とともにボール投げを楽しみ、ご利用者の笑顔に包まれました。鬼に扮した職員の登場に、驚きながらも皆さま大喜び。「懐かしいね」と昔話に花が咲く場面もあり、和やかなひとときとなりました。

3月



	日		月		火		水		木		金		土	
	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後
日付	1		2		3		4		5		6		7	
時間		13:30		14:00		13:30		13:30					11:00	14:30
活動センター	憩い	DVD「101」	憩い	ウォーキング	憩い	こころげんき	憩い	芸術	休館日		休館日		活動委員会	お茶会
時間								14:00						
GH・小規模								ゆうゆうの会						
	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後
日付	8		9		10		11		12		13		14	
時間		13:30		14:00		13:30		13:30						14:30
活動センター	憩い	DVD「トイストーリー」	憩い	ウォーキング	憩い	こころげんき	憩い	芸術	休館日		休館日		憩い	お茶会
時間														
GH・小規模													サロン・デュ・ウエスト（東秩父村）	
	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後
日付	15		16		17		18		19		20		21	
時間		13:30		14:00		13:30		13:30						14:00
活動センター	憩い	DVD「片思い世界」	憩い	ウォーキング	憩い	こころげんき	憩い	芸術	休館日		休館日		憩い	おやつ作り（ドーナツ）
時間														
GH・小規模														
	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後
日付	22		23		24		25		26		27		28	
時間		13:30		14:00		13:30		13:30						10:00
活動センター	憩い	DVD「大きな玉ねぎの下で」	憩い	ウォーキング	憩い	こころげんき	憩い	芸術	休館日		休館日		憩い	食事会（ちらし寿司）
時間														
GH・小規模														
	午前	午後	午前	午後	午前	午後								
日付	29		30		31									
時間		13:30		14:00	.	13:30								
活動センター	憩い	DVD「こもり人」	憩い	ウォーキング	憩い	こころげんき								
時間														
GH・小規模	第3回ボーリング大会（北本アイビーボウル）													