



(*▽*)職員紹介します!

4月から週2回、かけはしで音楽活動を担当することになりました原田いずみです。今までやっていたバンド活動に加え、これから楽器演奏のグループと自由に歌ったり・楽器を使う活動を行っていく予定です。



皆さんが、楽しく過ごせるような場を作りたいと思っています。どうぞ、気軽にお越しください。よろしくお願いします。

季節の移ろいを感じてみよう

今年の春は気温の変化が大きく、桜も咲く場所によっては早かったり遅かったりでした。

どのような状況でも毎年咲いてくれる姿に「頑張るぞ」と力をいただいた春です。



さて、24節気での5月はなんと「夏」にあたるそうです。

2月～4月・・・春

5月～7月・・・夏

8月～10月・・・秋

11月～1月・・・冬

二十四節気は、今

でも立春、春分、夏至

など季節を表す言葉

として用いられています。

1年を春夏秋冬の4つの季節に分け、さらにそれぞれを6つに分けたものが24節気です。

家仕事や、農業もこの24節気を参考にすると自然の摂理に沿って上手くいくようです。



コロナの影響により家にいる時間が長い今なら、ちょっと調べて実行してみるのも楽しそうです。

何でも買える時代ですが、マスク作りのような手仕事も素敵な時間の使い方かもしれませんね。

① バンド活動：月曜日 13:00～15:00

② 音楽の会： 土曜日 13:30～15:30

③ 音色くらぶ：第4土曜日 15:30～17:00

① ②はかけはし2階で活動します。

②の「音色くらぶ」は新しい活動です。

かけはし1階のホールにて活動します。音色くらぶは、第4土曜日 15:30からの開催ですので、デイケアや事業所帰りの方など多くの方に参加していただければと思います。楽器に触ったことがない人、上手くはないけど音楽が好き人、癒されたい人、楽しみたい人は、かけはしにお寄りください。「音」を通じて心豊かな時間を過ごしてみませんか。

「音色くらぶ」は参加自由ですので、事前の申し込みも必要ありません。フラッと気が向いたときにかげはしにお立ち寄りください、お待ちしております。



健康のためにできる生活習慣

今回は「鼻呼吸」についてお話ししたいと思います。テレビでも紹介されており、その効果に驚かれた方が大勢いらっしゃるかと思います。一日の呼吸回数は何と2万回。それを鼻からする呼吸なのか、口からする呼吸なのかで驚くほど体調や体が変わるとのこと。鼻呼吸になると、感染症に強くなる・体調が整う・気分も良くなる・2重あごの改善・たるんだお顔もキリリと上がってくるということです。



いいことづくめの鼻呼吸になる為には、鼻での呼吸を意識することです。そして、お口の体操「あいうべ体操」をすることだそうです。

「あいうべ」を1セットとして1日30セットでOK。



毎日の食事の前などにやってみるとどうでしょうか？

体操を続けると無意識に鼻呼吸ができるようになり、健康を手に入れ、さらに美人になれるというわけです。はじめない理由はありませんよね。



【第9回長井利明作品展】延期のお知らせ
令和2年4月27日(月)～5月3日(日)の期間で谷山サザンホール展示室にて開催予定の長井利明作品展の開催が新型コロナウイルス感染拡大防止のために延期となりました。皆様が安心して外出できるようになり開催日が決まり次第お知らせをいたします。

～ 5月の活動予定 ～

※新型コロナウイルス感染拡大予防のため、行事の中止・延期など突然の変更となる可能性があります。ご理解・ご協力をお願い致します。

■バンド活動:13:00～

毎週月曜日(11日・18日・25日)

■音楽の会:13:30～

土曜日(9日・16日・30日)

■音色クラブ:15:30～

第4土曜日(23日)

■ヨガ教室:15:30～

毎週月曜日(11日・18日・25日)

■断酒ミーティング「ひまわり会」

毎週水・土曜日:10:30～

※第1土曜日は10:00～

■卓球サークル

水曜日:13日・20日(コパン合同)

金曜日:8日・29日(かけはしのみ)

■家族会

5月23日(土)13:30～

お茶を飲みながら

お話ししましょう♪



■手づくり工房 植物の植え替え

5月22日(金)14:00～15:00

■セルフカフェ&カラオケ

5月30日(土)13:30～15:30

○当事者研究(はーとぱーくにて)

5月28日(木)14:00～

休館日について



5月の休館日

4・5・6日は臨時休館日です

3・17・31日は休館日です

ご確認よろしくお願ひします。

地域活動支援センター かけはし

住所: 鹿児島市光山一丁目6番1号

TEL: (099) 261-5100

ホームページ:

<http://www.youzenkai.or.jp/kakehashi>

メール: kakehashi@youzenkai.or.jp