

# ホルト・長沢だより 8・9 月号



雨の多い 7 月でしたね。いよいよ夏本番、これから暑くなりますのでこまめに水分補給して、熱中症にならないように気を付けてくださいね。

さて、コロナウイルスの影響により、プログラム数は少ないですが、いくつかプログラムを企画しておりますので、興味のある方はご参加ください。お待ちしております。

## のんびり過ごす会

8月6日(木) 8月21日(金)

9月11日(金) 9月24日(木) 13:00~

ホルトではない解放された空間でのんびり過ごしてみませんか？お楽しみイベントも考えています。また、6日にはかき氷を用意する予定です。

場所：さくらガーデン(詳しくは職員までお尋ねください。)

## 小物づくり

8月24日(月)~8月28日(金)の間、小物づくりができるように準備していますので、興味のある方は声をかけてください。今回は、布マスクにワッペンをつける簡単なものです。出来あがったものは差し上げます。参加費無料ですので参加してみてください。

## ケーキの日

9月17日(木) 15:00~

みんなのケーキ屋さん Chocoto さんに来ていただき、みんなでケーキをたべます♪参加費 300 円です。今回も定員を設けさせていただきます。詳しくはスタッフまでご確認ください。2 日前までに参加のご連絡をください。受付は 9 月 7 日) から行います。尚、定員 10 名に達しましたら受付を締め切らせていただきます。



## 生活力アップ

9月23日(水) 13:00~

コツを知って生活を豊かにしてみませんか？みんなで「人との関わり方」練習をしてみましょう！

# 8月

月	火	水	木	金	土	日
					1	2
3	4 13:00～ 和みの手当て	5	6 13:00～ のんびり過ごす会	7	8	9
10 山の日	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21 13:00～ のんびり過ごす会	22	23
24 ←	25	26	27	28 →	29	30
31						

# 9月

月	火	水	木	金	土	日
	1 13:00～ 和みの手当て	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11 13:00～ のんびりの会	12	13
14	15	16	17 15:00～ ケーキの日	18	19	20
21 敬老の日	22 秋分の日	23 13:00～ 生活力アップ	24 13:00～ のんびりの会	25	26	27
28	29	30				

## 昼食の申し込み

土曜日の昼食サービスについて、体制上の都合により、感染予防に対して十分な配慮ができないため、限定 5 食にさせていただきます。ご迷惑をおかけしますがよろしくお願ひいたします。

1食200円 当日の10:20までにご連絡下さい。

※キャンセルは申し込みと同じく当日10:20までです。

それ以降のキャンセルはキャンセル料(200円)がかかります。

※食事は14:00まではお取り置きしますが、それ以降は食中毒の危険があるため処分させていただきます(その場合もキャンセル料200円が発生しますのでお気をつけください)。

★現在、昼食サービスは使い捨ての弁当箱での提供となっています。



洗濯機の利用 ご利用の際は職員までお申しつけ下さい♪

1回につき100円

## フリースペース利用

月・水・金・土： 10:00~17:30まで

火・木： 10:00~20:00まで



## ボランティアの先生編

### ●和みのてあて(和みのヨーガ)●

なでたり、さすったりするだけの世界一簡単なヨーガです。椅子に座っていてもOKです。激しい運動はしませんのでご自分のペースで過ごせます。

8月4日(火) 13:00~

9月1日(火) 13:00~

### ホルトのからのお願い

ホルト来所時の検温、手洗い、消毒、マスクの着用の徹底をお願いします。

感染予防のため、三密(密閉・密集・密接)にならないよう、ご協力お願いいたします。



18:00~20:00までは夜間電話  
090-8726-9456にて対応しています

地域生活支援センター ホルト・長沢

〒214-0035 川崎市多摩区长沢1-5-14  
TEL 044-976-4123 FAX 044-975-6690