

社会福祉協議会だより



風薫る五月がやってまいりましたが、皆様お元気でお過ごしでしょうか？
先月から活動を再開し、久しぶりに皆さんの元気な顔を拝見でき嬉しく思っていましたところ…
京都でも感染者数が増え、緊急事態宣言が発令されました。その為、残念ながら今月はすべての活動を
自粛させていただきます。新型コロナウイルスが早く終息し、皆様のご利用を心よりお待ちしております。

～ 今月の予定 ～

健康すこやか体操

5月はお休みします！

次回：6月2日（水）
午前10時30分～12時
中唐戸児童館



健康すこやかヨガ

5月はお休みします！

次回：6月14日（月）
午前10時30分～11時30分
中唐戸児童館

梅生会

5月はお休みします！

次回：6月11日（金）
午後1時30分～3時30分
上鳥羽北部
いきいき市民活動センター

お買い物ワゴン

お年寄りの方や身体の不自由な方（原則、要支援認定の方）を対象に、日常生活の買い物の支援事業です。詳しいことは、鳥羽ホームにお尋ねください。

☎ 075-692-1147

おねがい

児童館をご利用の際は、マスクの着用、検温のご協力をお願いいたします。

自由にあそべる広場

ほっとひろば

《 ぱるっこ 》

5月はお休みします！

次回：6月4日（金）・18日（金）
午前10時30分～12時
中唐戸児童館



上鳥羽子育てサロン

《 ほっこりん 》

5月はお休みします！

次回：6月8日（火）
午前10時30分～12時
中唐戸児童館

陶化地域包括支援センター 掲示板

今回は睡眠についてお話します！

みなさま、寝つきが悪い、ぐっすり眠れない、夜中に目が覚めてしまう、といった睡眠の悩みはありませんか？
もしかすると、ちょっとした心がけで解消できるかもしれません！

★ストレスや不安は寝つきを悪くします。あれこれと考えて眠れない時は腹式呼吸を試してみましょう。鼻から吸って、口から吐くという呼吸を繰り返してみてください。リラックスできますよ。

★「ぐっすり眠れた」という感覚は、日中の活動量が関係しているそうです。

日中に光を浴びて活動量を増やしたり夕方に体温を上げると寝つきが良くなるそうですよ。

例えば、ラジオ体操はいかがですか？

※毎週金曜日、16時～上調子公園と島田公園でラジオ体操をされているそうです！

お問い合わせは児童館までご連絡ください。

中唐戸児童館 ☎ 075-672-2900

（開館時間…午前10時～午後6時30分）