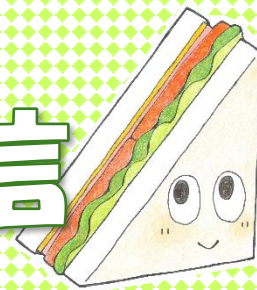
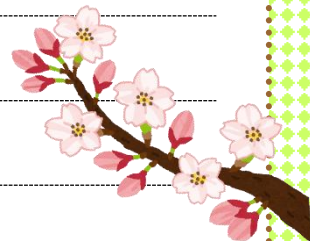


サンドイッチ通信



▲今月の予定・さんかくからのお知らせ▼

- 電話相談** 4/3、10、17、24(木) 13:30-16:30
- センター休館** 日曜、月曜、4/29(火)祝日、毎週木曜 10:00-13:00
- 交流室利用**
 - ・ヨガ、ポッチャ開催中、交流室の利用スペースが狭くなります。
 - ・長時間席を離れる際は、荷物をロッカーにしまうようお願いします。
- NEWプログラム** 毎週火曜と金曜に「コーヒースタンド」を開催します。 ※詳細は中面へ。
- 外出イベント** 大島小松川公園でお花見を実施します。 ※詳細は中面へ。
 なお、当日は職員が全員参加するため、12時から閉館いたします。



4月の予定表

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
30	31	01 コーヒースタンド 11:00~11:30	02	03 センター休館 10:00~13:00	04 お花見イベント 12:00~15:00	05 情報発信講座 10:00~11:30 卓球
06	07	08 コーヒースタンド 11:00~11:30	09 茶話会 14:00~15:00	10 センター休館 10:00~13:00 IT講座①② 14:00~16:00	11 コーヒースタンド 11:00~11:30 ヨガ 14:00~15:00	12 卓球 13:30~15:30
13	14	15 コーヒースタンド 11:00~11:30 フェルトを使った春の小物作り 14:00~15:30	16 女子会 14:00~15:30	17 センター休館 10:00~13:00	18 コーヒースタンド 11:00~11:30 ポッチャ 14:00~15:30	19 情報発信講座 10:00~11:30 家族会 13:30~15:30
20	21	22 コーヒースタンド 11:00~11:30 フェルトを使った春の小物作り 14:00~15:30	23 茶話会 14:00~15:00	24 センター休館 10:00~13:00 IT講座①② 14:00~16:00	25 コーヒースタンド 11:00~11:30 卓球 13:30~15:30	26 椅子座禅 10:15~10:45
27	28	29 センター休館	30 みんなdeつくりプログラム 14:00~15:00	01	02	03

※プログラム内容の詳細は 2-3 面をご確認ください。

今月のプログラム

※原則、事前申込制（空きがあれば当日参加できる場合あり）※コーヒーブレイク、卓球、ポッチャは当日参加 OK です。

※申込は窓口または電話にて受け付けております。 問合せ：Tel 03-6808-5001

NEW

コーヒーブレイク

毎週火曜・金曜の 11:00-11:30

※4/4(火)はお休みです

参加費：交流室利用料 100 円のみ

豆から挽いたドリップコーヒーを楽しみながら、お菓子と共にリラックスした時間を過ごし、コーヒーの香りと味を楽しみます

※当日、直接お越しください



茶話会



毎回異なるテーマで参加者同士の交流を楽しむ会です。リラックスした雰囲気の中で、新しいつながりを作りましょう！

①4/9(水) ②4/23(水) 14:00-15:00

①生活の困りごと ※お花見実施時は中止

日常生活での困りごとをみんなで話し合い、解決のヒントを見つけませんか？

②愚痴をプラスにする会

ワークショップ形式で開催！みんなで愚痴を前向きな言葉に変えるワークを実践します！

参加費：交流室利用料 100 円のみ

※各回・前日までにお申込ください

IT 講座

4/10(木) 24(木)

①超初心者コース 14:00-14:50

②初級者コース 15:00-15:50

参加費：交流室利用料 100 円のみ

超初心者から初級者まで！IT 講座でスキルアップしよう！

※前日までにお申込ください(①②各回・定員 5 名)



スポーツプログラム

様々なスポーツプログラムを開催中。身体を動かしてリフレッシュしたい方、ぜひご参加ください！

※飲み物、タオルをご持参ください

ヨガ 4/11(金) 14:00-15:00

参加費：交流室利用料 100 円のみ

※前日までにお申込ください(先着 8 名)

ポッチャ 4/18(金) 14:00-15:30

参加費：交流室利用料 100 円のみ

※当日、直接お越しください

卓球 4/5(土)、12(土)、25(金)

13:30-15:30

参加費：交流室利用料 100 円のみ

※当日、直接お越しください



女子会



4/16(水) 14:00~15:30

参加費：交流室利用料 100 円のみ

女子が集まって、好きなことを楽しみながら、みんなでリラックスした時間を過ごしましょう！

※前日までにお申込ください

情報発信講座

4/5(土) 19(土) 10:00~11:30

参加費：交流室利用料 100 円のみ

その日のテーマをネットで調べ、PowerPoint にまとめて、参加者同士で発表し合います。興味のあることを探求しながら、楽しく学びましょう！

※各回・前日までにお申込ください(定員 5 名)

外出

お花見イベント in 大島小松川公園

4/4(金) 12:00-15:00 (雨天時 4/9(水)に順延 ※その場合当日の茶話会は中止)

新川の千本桜を見ながらウォーキング & 大島小松川公園の桜を楽しむイベントに参加しませんか？

春の美しい景色を満喫しながら、リフレッシュしましょう！

参加費：無料 (飲み物、食べ物、シートは各自で用意)

当日のスケジュール：

①ウォーキング参加 12:00 さんかく出発(11:50 までに集合)

②大島小松川公園 13:00 現地集合

※前日までに申し込んでください (①か②のどちらで参加するかもお知らせください)



現地解散

(途中入退出、ウォーキングのみ参加OK)

フェルトを使った春の小物作り

NEW

①4/15(火) ②4/22(火) 14:00~15:30

参加費：交流室利用料 100 円のみ

春らしいフェルトを使った小物作りのワークショップを、
今月は 2 回開催します。毎回異なる作品を作ります
ので、何が出来るかは当日のお楽しみ！ぜひご参加
ください。

※前日までに申し込んでください



椅子坐禅

4/26(土) 10:15~10:45

参加費：交流室利用料 100 円のみ

どなたでも参加できるように、椅子を使って坐禅を組
みます。希望者は通常の床に座っての坐禅も可能で
す。集中力を高めたい方、心を落ち着けたい方もぜひ
ご参加ください。

※前日までに申し込んでください

みんな de つくろうプログラム

4/30(水) 14:00~15:00

参加費：交流室利用料 100 円のみ

みんなで話し合い、活動内容について意見交換
する場を設けています。楽しく交流しながら、みん
なのアイデアを出していきましょう！

※前日までに申し込んでください

参加者の 声

こころかるたで盛り上がった茶話会

1 月 15 日(水)に開催されたセンターさんかくの
定番企画「茶話会」の参加レビューです。今回の
茶話会は、「こころかるた」というカードゲームを使
用して行いました。参加者はカードを一枚ずつめく
り、「あなたの隠された趣味は？」や「あなたが大
切にしている価値観は？」などの質問に答えまし
た。皆さんの回答が個性豊かで、会は大いに盛り
上がりました。

こころかるたのルールは、重なっているカードを上か
ら一枚ずつめくり、書いてある質問に答えるとい
うものです。「あなたの人生の価値観は？」など、さ
まざまな質問があり、参加者の個性が反映されま
した。皆さんの回答を聞いていると、「こんな考え
方もあるんだ」と感心し、勉強にもなりました。

こうしたゲームを通じて、参加者同士の親睦を深
めることができ、とても有意義な時間を過ごせまし
た。茶話会は終了し、皆さんは楽しそうな笑顔を
浮かべていました。

これからも、センターさんかくをよろしく願います。



(Jimmy)

みんなの作品

●ハートの折り紙●



●塗り絵●



●はじめてのアクリルたわし●



●チューリップの刺繍●



●ビーズブレスレット●



スタッフコラム

春の味覚を楽しむ！桜餅の秘密

1年の流れも早いもので、あっという間に春になりましたね。突然ですが…春といえば桜！皆さんは桜を象徴するスイーツという何を思い浮かべますか？私は「桜餅」を思い浮かべます。食べたときに感じるあの桜の風味。その秘密についてお伝えいたします。

桜餅を食べたときに感じる桜の味は、餅に巻かれている葉に秘密があります。あの葉には「クマリン」という成分が多く含まれており、これが風味の正体なのです…！葉を塩漬けすることで、葉の中に閉じ込められていたクマリンという香り成分が細胞の外に出て、甘い独特な香りが生じます。私たちはそれを「桜味」と感じるのです。あの塩味があんの甘さを引き立ててくれます。また、クマリンには鎮痛作用・リラックス効果・睡眠促進といったアロマのような効果があると言われています。

皆さんも今年はぜひ、桜餅の風味を感じながらお花見を楽しんでくださいね。

(たこやき)

▲ 編集後記 ▼

11月の開所からあわただしい日々が続きましたが、皆様のご協力が無事にここまで来ることができました。心から感謝申し上げます。

4月号からは新しい試みをスタートし、月例誌も「月刊サンドイッチ通信」としてリニューアルしました。今号から「参加者の声」「みんなの作品」「スタッフコラム」も始まり、レビュー記事や作品を掲載しています。

新たな「さんかく」での活動として、午前中に「コーヒブレイク」を始めます。豆からひいたコーヒーを楽しむ時間ですので、ぜひご参加ください。

2025年度も、皆さんにとってより良い場所となるよう努力してまいりますので、どうぞご期待ください。

(Y)