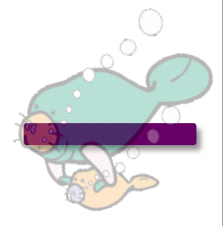


# 4月カレンダー



日	月	火	水	木	金	土
	1 閉館	2	3	4 美術 13:30~14:30	5	6
7 閉館	8 閉館	9	10 自炊 10:00~	11 閉館	12 IT 14:00~15:30	13
14 閉館	15 閉館	16	17	18 美術 13:30~14:30	19	20
21 閉館	22 閉館	23 SST 13:30~15:00	24 自炊 10:00~	25	26 IT 14:00~15:30	27
28 閉館	29 閉館	30 閉館	昭和の日			



# SIESTA

~4月/卯月(うづき)~  
卯の花が咲く季節を表す「卯の花の月」が略されたものとされています。



## ② エスタ4コマ 第26回:バレバレトラック by詩乃

シロクマ、11:24

わんこさん、テロリストの乗ってるトラックのロゴ作ってください。

了解です。

できました!

# TERROLIST TRANSPORT

.....

悪いことする人が、悪いカッコしてたらすぐにバレます!

テロリストが自らテロリストです、と言うようなトラックに乗るわけありません!

わんこさんは世の中の「当たり前」を学びましょう。

わかりましたー。

## センターからのお知らせ

4月からセンターかさいの開館時間が変わります。

火～土 10時～18時

ゴールデンウィーク期間(4/28～5/6)の開館日


開館日：5月2日(木)  
それ以外は閉館になります。

よろしくお願いします。

## 新スタッフ紹介

4月からセンターかさいに入職した松元です。  
アイスを食べながら録画番組を見ることが至福の時間です。  
みなさんのおすすめのアイスを教えてください!  
これからよろしくお願いします。

松元



## シエスタ封入作業

4月から、センター通信「シエスタ」の封入作業のお手伝いを募集します!

これから毎月、作業予定(スケジュール)をセンター内掲示板へ貼り出します。作業に参加された方には、お礼として、センター利用券(「センターかさい」のみで使用できる券)を差し上げます。ので、ぜひご協力ください!



## CLUB-TSRとは?



「東京スポーツ・レクリエーション専門学校」略して「TSR」が運営しているスポーツクラブの事です。利用料500円で、地域の方々が運動施設や器具トレーニング、プール等を利用できます。センター関連の専門学校で、「センターかさい」利用者は利用料200円で利用することができます。

利用するには・・・

- ①「センターかさい」に利用の希望を伝えます。
  - ②「東京スポーツ・レクリエーション専門学校」で登録手続きをします。
  - ③「センターかさい」で、チケットを購入します。
  - ④「TSR」で利用開始です!
- チケットが無くなったら、「センターかさい」にて購入します。

チケット購入は毎週木曜日と土曜日の10時～16時です。

古いチケットは今年の新しいものに交換します。

## 2019年度 プログラム紹介

※都合により日程等が変更になることがありますので、シエスタカレンダーをご確認ください。

<h3>IT講座</h3> <p>第2、第4金曜日 活動室利用料：100円 参加費：無料</p>	<p>今年度から予約制が導入されます。5人づつ2回に分けて、10人が参加できます。ひと月分の予約表をセンターに貼り出しますので、参加希望の方はお名前を書いてください。ワード、エクセル、パワーポイント等、それぞれ自分のペースでやっています。いろいろな操作を覚えて、パソコンを身近なものにしてくださいね♪</p>
<h3>自炊倶楽部</h3> <p>第2、第4水曜日 活動室利用料：100円 食材費：200～350円</p>	<p>ボランティアさんに参加していただき、昼食を作って食べます。みんなでメニューを決め食材の買出しをして、調理に取りかかります。エプロン、三角巾、マスクなどはセンターに用意してありますので、清潔に調理を進めていけるとおもいます。 みんなで一緒に楽しく食事をしましょう。</p>
<h3>美術倶楽部</h3> <p>第1、第3木曜日 活動室利用料：100円 参加費：無料</p>	<p>今年度からは参加費は無料になります。ただ、特別な材料を用いる場合には、実費がかかる場合があります。絵を描いたり、大人のぬり絵をしたり、参加者のみなさんは黙々と熱心に取り組んでいます。創作活動で、新しい才能が開花するかもしれません。</p>
<h3>セルフマネジメント</h3> <p>第2火曜日 活動室利用料：100円 参加費：無料</p>	<p>内容は「WRAP(元気回復行動プラン)」です。ご病気や障害のある方が、自身の生活の仕方や工夫で体調や病状をコントロールできるようになることを目指します。月1回のペースで、全11回の参加型講座になります。グループワーク形式で、他の参加者の意見を聞きながら、自分の事を振り返ることもできます。 参加条件は、自分でノートと筆記用具を用意すること。</p>
<h3>SST</h3> <p>第4火曜日 活動室利用料：100円 参加費：無料</p>	<p>正式な名称は、社会生活技能訓練(Social Skills Training)です。日常生活上におけるコミュニケーションの困り事について、グループで話し合って解決策等を考えます。必要な時には参加者の協力を得て、ロールプレイで練習を行います。コミュニケーションのスキルアップを図りたい方は、是非見学、ご参加ください。</p>

**WANTED**  
\$1,000,000 REWARD

### マナティ通信

先月のマナティは3匹でしたー。  
見つけられたかな?

### 編集後記

♪あ～たらしい春がきた～♪  
年々、自分の中で春に対する興奮度が下がってきているように感じます。年齢のせいでしょうか?