



すばるNEWS 1月

新年のご挨拶  地域活動支援センターすばる 管理者 飯塚裕美

あけましておめでとうございます。本年もどうぞよろしくお願いいたします。



2024年は皆さんにとって、どのような年だったでしょうか？私は、バタバタと日々が過ぎ、ゆっくりと振り返ることもなく、あっという間に幕を閉じた一年でした。あとは暑い時期が長かったですね。春や秋がとっても短かく、皆さんが参加してくれた行事も暑い中開催したものが多かったと思います。先日のニュースで、昨年の年末年始は積雪が19cmだったと話がありましたが、今年は一転、10年に一度の大寒波がやって来ると予報されております。（この文章は2024年12月26日に作成しています）大雪や寒さで生活に不安を感じた方もいらっしゃるかもしれません。地域生活の中では、水道管が凍った、灯油は足りるのか等々、心配があるのではないのでしょうか。そのような際は、いつでもすばるへご連絡ください。  まだまだ寒い日々が続きます。インフルエンザが流行しており、コロナ感染も出現しておりますので、これまで通り手洗い・うがい等をして感染予防をお願いします。健康第一で、楽しい2025年を過ごしましょうね。

わいわい行事（新年会）

実施日：1月9日（木） 定員：6名（2ゲーム代1,000円、靴代330円 実費）

時間：12時30分～15時30分 場所：青森ボウル（青森市安方1丁目9-15）

内容：スポーツ（ボウリング）を通して他利用者とのコミュニケーションを図り、ストレスを発散しましょう。

定員になり次第締切 景品を準備する予定です。 障害者手帳お持ちの方はご持参ください。

※飲み物汗拭きタオル持参。ジャージ等、動きやすい服装でご参加ください。



創作サークル MOSS

自立訓練事業所 SUN のプログラム
合同で行います。

実施日：1月20日（月）

時間：13時～14時30分 場所：SUN 1階 談話室

内容：共同で創作活動を行っていきます。興味のある方、是非ご参加ください。

※医療法人芙蓉会（SUN、すばる等）ご利用の方のみの参加とさせていただきます。



ヨガ教室

実施日：1月22日（水） 定員：15名

時間：13時30分～1時間程度 場所：芙蓉会病院（3F 機能回復室） インストラクター：菅原結子氏

持ち物：水やお茶等飲み物、汗拭きタオル ※ジャージ等、動きやすい服装でご参加ください。

申込締切：1月21日（火）午後4時まで

★行事参加について★

◎すばる行事に参加する時は必ず申し込みのご連絡をお願いいたします。

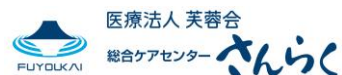
（当日の詳細等については、申込時にお伝えいたします。）

★コロナ感染対策として市外、県外への移動等についてご確認させていただきます。

また、発熱、体調不良がある方の参加はご遠慮ください。



お問い合わせ先



地域活動支援センターすばる

TEL 017-764-2424

住所 青森市四ツ石里見 75-2

担当 菊地