

FlowerPot

＃地域活動支援センターやまぐち

2026
Vol.4

2026
4

憩いステーション

お知らせ

当事業所では、「手洗い」や「3密回避」「換気」「マスクの着用」など、基本的な感染対策に取り組んでいます。来所される際には、ご自身の体調を確認していただき、発熱や倦怠感があった場合は、軽度であっても来所を控えていただきますようお願い申し上げます。

地域活動支援センターやまぐち職員一同

Schedule

1	水	
2	木	喫茶ろまん
3	金	喫茶ろまん
4	土	休所日
5	日	休所日
6	月	喫茶ろまん
7	火	
8	水	憩いステーションあとう①
9	木	喫茶ろまん
10	金	喫茶ろまん
11	土	園芸の会 喫茶ろまん
12	日	休所日
13	月	喫茶ろまん
14	火	憩いステーションとくち①
15	水	
16	木	喫茶ろまん
17	金	喫茶ろまん
18	土	休所日
19	日	相談日/音楽の会 喫茶ろまん
20	月	喫茶ろまん
21	火	
22	水	憩いステーションあとう②
23	木	喫茶ろまん
24	金	喫茶ろまん
25	土	休所日
26	日	料理会 ※喫茶ろまんはお休みします
27	月	喫茶ろまん
28	火	憩いステーションとくち②
29	水	スポーツの会 喫茶ろまん
30	木	喫茶ろまん

4/19(日)

相談日

日常生活やその他さまざまなご相談を面談やお電話でお受けいたします。

◎9:00～11:00

EVENT

4/11(土)

Gardening

植えかえを行います。

◎14:00～15:30

いよいよ春到来です！

季節の草花に触れてリフレッシュをしませんか？



Music

4/19(日)

カラオケを楽しみましょう♪

◎10:00～15:00

🚗 新山口駅まで送迎いたします。(新山口駅9:30)
帰りはプログラム終了後となります。
当日朝8:30までにご連絡をください。

4/29(水・祝)

Sports

モルックを行います！

◎14:00～15:30

久しぶりのモルックです。青空のもと体を動かしてリフレッシュしましょう！！

🚗 新山口駅まで送迎いたします。(新山口駅13:30)
帰りはプログラム終了後となります。
当日朝10:00までにご連絡をください。



あとう

- ① 日時) 4/8(水) 13:00～15:00
内容) 季節の工作
場所) 山口市阿東保健センター2階
- ② 日時) 4/22(水) 13:00～15:00
内容) レクリエーション
場所) 山口市阿東保健センター2階

やまぐち

都合により中止となります

来月より再開いたしますので、よろしく願いいたします



料理会

参加希望多数の場合は抽選になることがありますので、ご了承ください

- ロールパンに好きな具を詰め込んで食べるサンドイッチを作りましょう。昔懐かしいコロケや焼きそば、定番の玉子やソーセージなど、盛りだくさんです！

日 時 4月26日(日) 10:30～13:30

メニュー ロールパンサンド 具だくさんスープ
デザート

場 所 地域活動支援センターやまぐち

参加費 600円

参加申込 4月1日(水)～7日(火) 17:00

※締め切り後のキャンセルにつきましては、材料費をいただくことがありますのでご注意ください。

※当日はエプロンと三角巾をご持参ください。

🚗 新山口駅まで送迎いたします。
(新山口駅10:00)



Message

4月の誕生花 : アルストロメリア ～ 「未来への憧れ・エキゾチック」

ボランティアさん募集！

趣味を活かしてボランティア活動をしてみませんか？障がい者の方と一緒に活動をしてくださる方を募集しております。日頃から趣味として取り組んでおられる料理や手芸、日曜大工や楽器演奏などを通じて、色々な方と触れ合う機会を持ってみませんか？興味がある方はお気軽にご連絡ください。

活動内容：レクリエーション・手芸・工作等の創作活動・話し相手など

とくち

- ① 日時) 4/14(火) 10:00～12:00
内容) 脳トレ
集合場所) 山口市徳地地域交流センター
2階 講座室Ⅱ
- ② 日時) 4/28(火) 10:00～12:00
内容) 季節の工作
場所) 山口市徳地地域交流センター
1階 多機能室

※今回より場所や研修室が変更になっています。ご注意ください。



ムスカリ

小さな春を
見つけました



ブルーベリー

～最近、疲れていませんか～

寒暖差にご注意ください！

桜の花も色づき始め、何となくウキウキするような季節となりましたね。一方で疲れやすい、やる気が出ないといった、もやもとした症状が出やすい時期でもあります。3月から4月にかけては寒暖差や環境の変化によって自律神経が乱れやすく、心の不調が出やすい時期でもあります。

そのような時には無理をせず体を整えることを考えましょう。まずは日々の生活習慣を改善してみたいかがでしょうか。

<ポイント>

- ・温度差の軽減～服装や空調で寒暖差疲労を起こさないようにしましょう
- ・適度に体を動かす～ストレッチやウォーキングなどの軽度な運動であっても、日中に身体を動かして疲労しておくことで夜の睡眠の質もよくなります

発行 社会福祉法人 博愛会
地域活動支援センターやまぐち

〒747-1221 山口市鑄銭司 3347-2
TEL (083) 986-2832
FAX (083) 986-3040