



行事予定表

2023

日	月	火	水	木	金	土
29	30	31	1 公園清掃 (片町第二) PC開放日	2 音楽活動	3 午後のOO	4
5	6 SST	7 公園清掃 (馬場東)	8 公園清掃 (常久) PC開放日 14時閉所	9 音楽活動	10 メンバーミーティング 工賃日	11 建国記念の日
12	13 SST	14 公園清掃 (常久)	15 公園清掃 (寿中央) PC開放日	16 音楽活動	17 午後のOO は～もにい販売	18
19	20 SST	21 公園清掃 (馬場東)	22 外出レクリエーション	23 天皇誕生日	24 午後のOO	25
26	27 SST	28	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11

間違い探し



5個の間違いがあります。探してみてください。



K・M「観梅」

最近寒さが一段と増していますが、皆様いかがお過ごしでしょうか？
私は寒さのせいか睡眠の質が悪く、精神状態が落ち着かない日々を過ごしていました（過去形です！）。職員にそのことを相談したら、いいアイテムを教えて頂き、それを使ってみたらぐっすりとお眠りになりました。
体調不良が続くと、精神のほうにも影響を与えます。体調が悪いと思ったら、それは『アラート（身体の警告）』と考え、睡眠をしっかりをとることをオススメします。
今年の冬は例年より寒く感じ、2月の冷え込みが不安ですが、アラートをしっかり認識しながら、健康に努めたいと思います。

童里夢工房広報担当1号

社会福祉法人白梅会 童里夢工房

〒183-0014 東京都府中市是政2-19-35
TEL: 042-334-4083 FAX: 042-334-4092
s-dream@wg8.so-net.ne.jp
<https://shiraumekai.com>