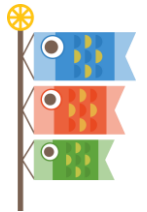




2024年5月号



情文センターFAX・メール通信

～ センター職員をつばやき ～

新年度が始まり、1カ月が経ちました。4月末からの10連休を満喫中の方もいらっしゃるでしょうか？新しい環境の中で生活をスタートさせた方は、疲れがどっと出てくる頃かもしれません。

皆さんは、疲れた時や気分が落ち込んだ時、ストレスが溜まった時など、どのようにして過ごしていますか？「寝る」「人と話す」など様々かと思いますが、私の場合は、食べます!!

自分へのご褒美として、その時に一番食べたいものを買うに行くのですが、特別に高くても良い物というわけではなく、スーパーやコンビニで買える物ばかりで、特にアイスを買うことが多いです。

ただ、私の場合は、少しずつご褒美をあげるハードルが下がっていき、今では「生きているだけでえらい!」と思いながら、ほぼ毎日のようにアイスを食べています。こうなるともはや、ご褒美でもなんでもなく、ただ、「アイスが好きで毎日食べている人」です(笑)

私のように、自分を甘やかすすぎる人もいれば、自分を褒めることが苦手な方もいらっしゃるかと思います。方法は違えど、少しでも疲れやストレスが和らぎ、心安らげる時間がありますように。

今月ものんびり自分のペースで、頑張りすぎないように頑張りましょう。

山浦 早希



#このコーナーは職員が交替で日頃の思いをつばやきます#



聴覚障害者情報提供施設からのお知らせ



手話サロン 【申込必要・無料】

日時:5/9(木)13:30~15:00

会場:当センター 地下研修室

手話で気軽におしゃべりしましょう。

聞こえない家族がいる聴者は参加できます。



聞こえの相談会 【申込必要・無料】

日程:5/25(土) (月1回開催)

時間:①10:00 ②11:00 ③13:00 ④14:00 ⑤15:00

会場:当センター ※補聴器の販売はありません

1回50分程度、無料聴力測定と相談を行います。

聞こえや補聴器についてお困りのことをお伺いし、不安を軽くするお手伝いをいたします。

6月以降のお申込みも受付けています

日本語字幕付き映画上映会

日時:5/30(木)13:30~15:30

会場:当センター 地下研修室 【申込必要・無料】

『こんな夜更けにバナナかよ 愛しき実話』

2018年120分

筋ジストロフィーの鹿野はボランティアに支えられている。そんな鹿野は美咲に恋をする。美咲も次第にその生き方に共感していく。鹿野は人工呼吸器が必要となるが、声を失いたくないと拒む。人生を駆け抜けた男の笑いと言の実話物語。



やさしいヨガ 【申込必要・無料】

日時:5/23(木)13:30~15:00

会場:当センター 地下研修室

定員:10名 ※定員に達し次第締切り

講師:Hiroko氏(手話通訳あり)

深い呼吸をしながら、自分のペースで身体を動かしましょう。

初心者の方も気軽に参加できます。



情文センターだより(動画版)も

毎月更新しています!

こちらからご覧ください。



社会状況によっては変更となる場合があります。行事に参加する時は、感染防止にご協力をお願いします。

(社福)聴覚障害者情報文化センター聴覚障害者情報提供施設 〒153-0053 東京都目黒区五本木1-8-3

TEL:03-6833-5004 FAX:03-6833-5005

Eメール soudan@jyoubun-center.or.jp ウェブサイト <http://www.jyoubun-center.or.jp/>

【開館】火・水・木・土曜日10時~17時 金曜日は19時まで【休館】日・月曜日・祝日・年末年始

★FAX・メール通信の配信停止、配信方法の変更などありましたらお知らせください★