

# とらいむ便り 11月

★ご来所のみなさまへ★ 

11月になりました。暑さもおさまり「秋」を感じられるようになりました。木々が色づく季節です。

『紅葉（コウヨウ）と紅葉（モミジ）』同じ漢字を書きますが意味は違います。

「紅葉（コウヨウ）」は秋に野山の木々（落葉樹）が冬に備えて落葉する前に紅や黄色に葉の色が変わる自然現象のことを言います。秋に色が変わる様々な植物に対して当てはまる言葉として使用されています。「紅葉（モミジ）」は紅葉（コウヨウ）の中でひときわ紅色の目立つカエデ科の植物を指します。美しく見える紅葉ですが、少しでも多く栄養分を取り込み、冬を乗り越えるための植物の働きです。私たちも、きれいな紅葉を楽しみ旬の味覚を味わいながら来たる冬に備え体調を整えていきましょう！

## ★11月の生活力アップセミナーのご案内★

### 園芸療法士さんといっしょに♪ 園芸を楽しもう☆

【日時】11月15日（水）14:00～16:00  
【場所】とらいむ 多目的室  
【内容】小球根とピオラの寄せ植え  
【参加費】300円（当日お支払い下さい）



### 音楽療法士さんといっしょに 音楽を楽しもう！

【日時】11月10日（金）10:30～11:30  
【場所】とらいむ オープンスペース



### 特別セミナー「はじめての分子栄養学」開催します！ 講師 オーソモレキュラーアカデミーアドバイザー 岩田まりこ

すぐイライラしちゃう、眠れない、食べないのに太る etc...こんなお悩みありませんか？食事の摂り方（栄養）でなんとかなるかもしれません！普段の食事を見直してみましょう。 ※講義終了後は個別質問を受ける時間も設けています。

【日時】11月24日（金）10:00～11:30 【場所】とらいむ オープンスペース 【費用】無料

### ★参加を希望される方へお願い★

プログラムの参加人数を制限させていただいております。  
お手数おかけしますが、必ず事前に申し込みをお願いいたします！

\*マスク・消毒など各自で、コロナ・インフルエンザの感染予防をお願い致します。

### ★プログラム参加申し込み方法

とらいむ登録メンバーの方：事前にお電話または来館時にお申し込みください。  
上記以外の方：申し込み用紙への記入が必要となります。  
お電話にてお問い合わせください。



### 【R5年度の生活力アップセミナーの予定】

- ★音楽プログラム（奇数月の第1金曜日・10:30～11:30）
- ★植物プログラム（毎月第3水曜日・14:00～16:00）
- ★アロマテラピー（偶数月の第4月曜日・13:30～16:00）

※各プログラムの詳細は、案内チラシやお電話、来館時にお問い合わせください。

今後、予定が変更になる場合もございます。ご了承ください。

発行：地域生活サポートセンター とらいむ  
住所：鎌倉市由比ガ浜 2-2-40 KFビル4階 電話：0467-61-3205  
受付時間：月曜日～金曜日（祝日は除く） 9:30～17:00  
ホームページアドレス <http://npo-mind.or.jp/trymmm/>



運営主体：特定非営利活動法人 地域生活サポートまಿಂದ  
法人ホームページアドレス <http://www.npo-mind.com/>

### ■ 11月の休館日 ■

- 日曜日・祝日・第5土曜日
- 日曜日 5日・12日・19日・26日
- 祝日 3日（文化の日）
- 23日（勤労感謝の日）
- 第5土曜日 なし