コット６月カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
31 閉所	1 ［10:00開所］	2 ［10:00開所］ 弁当予約締切 12:00まで	3 ［17:00閉所］ 応援弁当 「ビビンバ」	4 ［10:00開所］	5	6 閉所
7 閉所	8 ［10:00開所］	9 ［10:00開所］ 弁当予約締切 12:00まで	10 応援弁当 「魚料理」	11 ［10:00開所］	12 「俳句の会」 13:30	13 相談のみ （ご予約優先） 10:00～16:00 （オープンスペースの開所はありません）
14 閉所	15 ［10:00開所］	16 ［10:00開所］ 「お菓子の会」 10:30 弁当予約締切 12:00まで	17 応援弁当 「チンジャオロース」 「ボドゲの会」 14:30	18 ［10:00開所］ 「将棋の会」 15:30	19	20 閉所
21 閉所	22 ［10:00開所］	23 ［10:00開所］ 弁当予約締切 12:00まで	24 応援弁当 「鶏マスタード煮」	25 ［10:00開所］ 外出 「江戸東京博物館」	26 「音楽室」 13:00 （予定）	27 相談のみ （ご予約優先） 10:00～16:00 （オープンスペースの開所はありません）
28 閉所	29 ［10:00開所］ 「ワンデースポーツ」 13:15	30 ［10:00開所］ 弁当予約締切 12:00まで	1	2	3	4 閉所

※10：00 開所の日は、12：00～13：00 の利用はできません。
※ プログラムのお問合せは、いつでもお電話ください。
※お弁当のご予約は原則、前日火曜日の 12 時までにお願い致します。（祝日等が重なる場合はその前の開所日まで）
※ ご相談をご希望の方は 17 時までにご連絡いただくようお願い致します。
※ 閉所時間に変更のある日がありますので、ご注意下さい。

5 月のお弁当

5 月はゴールデンウイークがあったので、お弁当は 3 回。少しずつ暑くなってきた気候に合わせて、オリエンタルなタイ料理や、元気の出るスタミナ料理のメニューとなりました。

暑さの準備をしましょう

6 月は、体がまだ暑さに慣れていないため、熱中症や体調不良が起こりやすい時期です。

1. エアコンの試運転をしよう
   本格的な夏がくる前につけてみよう。
2. 食中毒に気を付けよう
   食品や飲み物は冷蔵庫にしまいましょう。
3. 脱水症に気をつけよう
   こまめな水分補給を。

福祉サービスの相談

困り事の相談に応じています。
相談時間：月～金 10:00～17:30
（第 1 水のみ 17:00 まで）

交流サロンにいらしてみませんか？
見学も随時お待ちしております。
開所時間： 月･火･木 10:00～12:00&13:00～18:00
水･金 13:00～18:00

発行日 2026 年 5 月 25 日

コット通信

2026 年 6 月号

地域活動支援センター・計画相談支援事業 コット

月・火・木曜（祝祭日を除く）10:00～18:00
水・金曜（祝祭日を除く）13:00～18:00・第 1 水曜日のみ 17：00 閉所

〒180-0022
東京都武蔵野市境 1-9-9 温泉通りビル 205,206,207
TEL：0422-38-8837　FAX：0422-38-8837

今月コットで聞こえたフレーズ：「雨が降ったら、いつか虹があらわれる」心に残るフレーズ、写真、コラム、ライフハック、地域の注目スポットなど皆さんの投稿募集中です！

5 月の作品

春らしい色鮮やかな作品をシェアして頂きました！

みなさんの作品を募集してます！

❶ ツミ・オス（東京都立 Z 公園）
こちらを振り向く眼光がするどい！さすがタカの仲間です。

❷ ツミ・メス（東京都立 Z 公園）
メスは茶色の羽。こちらも油断ならない視線、シャッターを押すのも緊張しそうです。

みなさんの一句を募集してます！

今月の俳句

今月も投句頂いた句をご紹介。風を切り走り回る子供たち、若葉香る公園の情景が浮かびます。

次回は 6 月 12 日(金)
13:30～
初心者の方もぜひお気軽に

子供らの
髪揺れ若葉
匂い立つ

メンバーさんの

ライフハック

私はプロレス好きです。普段は配信で見ますが、たまに、安い席でいいので、現場に体感しに行きます。ネットとリアルの情報量の違いがわかります。

画面越しでしか見たことのない場面や風景に、実際に行ってみると、視覚と聴覚だけでなく、五感全部で没入できるので新鮮で面白いですよね。

外出プログラム

調布鬼太郎めぐり

5 月の外出は鬼太郎めぐり。水木漫画の生まれた町の雰囲気をみんなで楽しみました。
雨模様のなかでも、充実した外出となりました。