4月

CHIKU宅急便　April　4月号

社会福祉法人　Mネット東遠　地域活動支援センターMネットかけがわ
掛川市久保2-18-19　フラワーB101☎・Fax：0537（29）8970

家山梅林と川根温泉プチ旅行

雨降りだったので、湯冷めした。

足湯に自分はつかることはできなかったけれど、温泉に入っている人は幸せそうでした。心がほっこりしました。2月28日(木)

川根初めてです。雨の日に外出が出来て良かったです。

わたしは里帰りでした。

2・3月プログラム活動報告

1）夕食プロジェクト

2月25日（木）	しらすコロッケ	10 人	11 日（木）	家郷豆腐	11人
27 日（水）	鶏肉とさつまいものオイスターソース炒め	8 人	13日（水）	鶏肉と菜の花のうま煮	9人
3月1日（木）	鶏肉のガーリックソテー	11 人	15日（金）	赤身魚のもろみ味噌焼き	7人
2日（土）	彩り　三色いなり	12 人	18日（月）	じゃがいものそぼろ煮	8人
4日（月）	中華風おこわ	9 人	19日（火）	鮭の西京焼き	8人
5日（火）	豚肉の甘酢あんかけ	10 人	21日（木）	厚揚げとエノキの煮物	8人
7日（木）	魚のマヨネーズ焼き	9人			

2）昼食のひろば

2月23日（土）	スペイン風オムレツ	8人
3月9日（土）	パンと春キャベツのクリームシチュー	14人
16日（土）	三色丼・コーンスープ	19人
23日（土）	ほうれん草カレー	14人

3）さぼりカフエ

2月 28 日（木）	手作りいちご大福	11 人
3月2日（土）	ひな祭り・三色ババロア	12 人
14 日（木）	さくらもち	6人

4）カラオケ

3月20日（水）	カラオケ	6人

5）アウトゴーイング

2月28日（木）	川根温泉プチ旅行	4 人
3月12日（火）	シネマクラブ	3人

6）音楽 Café　・ストレッチ

3月8日（木）	音楽 Café	7人
6日（水）	椅子に座ってストレッチ	3人

7）ペーパークラフト・水彩色鉛筆画

2月26日（火）	水彩色鉛筆	7人
3 月 22 日（金）	ペーパークラフト	4 人

3月2日（土）ひな祭りカフエと夕食プロジェクト

三色ヨーグルトムース

彩り　いなり寿司

完成です。

こんげつの　ひとこと・ふたこと・みこと

♧　体調がよくなくて、精神的にも肉体的にも、えらい月でした。（栄子）♡地活は落ち着くのでよく来ます。今日の昼食は美味しかったですよ。（りんりん）◆今月は疲れました。体力が良いときの20％ぐらいです。（ミーちゃん）♠車が炎上する寸前だったので車を買いました.（一郎）◎知り合いが無くなったので、自分のことも考えました。（小絵子））今月は良いことが浮かびません。（礼子）　△川根に行けて良かったです。今度は晴れたときに行きたいです。（雨より晴れ子）●今月は危機的な月でした。（健司）