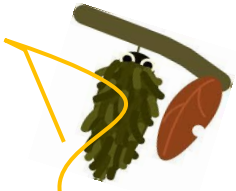

CHIKATU 宅急便　November　第 10 号

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

「和紙でうちわ・はがきをつくちゃいました」企画

9 月 24 日(火)にアクティ森に行き、午前中はグランドゴルフで汗をかき、午後は創作活動にいそしみました。グランドゴルフの成績は、16 ホールで将司さん 56 打・遼さん 47 打・日向子さん 57 打・藍さん 65 打・莉花さん 57 打でしたので、優勝は遼さんに決定。午後の紙すきの作品は以下の通り素晴らしい作品が出来ましたよ。来年の夏がたのしみですね。

グランドゴルフは運動不足が響いて、結構体力を使いました。初めてでしたが楽しかったので、気付いたら無気になってやっていました。午後のはがきづくりでは一度、和紙の紙すきをしてみたかったので、夢中でかみ漉きをしました。その後、和紙が出来て、和紙の上に押し花・押し葉を貼っていきましたが、私は季節を意識して紅葉等を貼りました。最期に和紙に色を付けるのですが難しかったです。 色付けは葉っぱの上だけ色を付けたり、紙の上だけ色を付けたりと工夫したかったのですが、思うように出来ませんでした。完成品を見たときは嬉しかったです。8 枚の内、一枚だけは予想以上の出来でした。また作りたいです。（日向子）

午前中行ったグランドゴルフの成績は振るわなかったですが、体を動かすことが出来て良かったです。かみ漉き・うちわ作りも、初めての体験だったので楽しかったです。
うちわが思った以上にできたので嬉しくて、家の中に飾りました。ちょっとしたインテリアにもなりますね。（莉花）

November

９・１０月プログラム活動報告

1）夕食プロジェクト

9月25日（水）	カレー肉じゃがと厚焼き玉子焼き	９人	8日（火）	鶏肉のパエリアとかみかみサラダ	１０人
27日（金）	サンマのみぞれ煮定食	６人	11日（金）	回鍋肉とブロッコリーのごま和え	８人
30日（月）	中華風かやくご飯ときのこのスープ	９人	14日（月）	揚げ餃子と切干大根の煮物	９人
10月2日（水）	塩サバときんぴらごぼう	６人	16日（水）	シーフードカレーと白菜の昆布和え	９人
4日（金）	酢豚風炒めともやしのごま和え	１０人	18日（金）	かぼちゃコロッケとトマトのオムレツ	９人
5日（木）	豚肉のみぞれ煮とさつま汁	５人	21日（月）	とんかつ定食	１１人
7日（月）	ロールキャベツといんげんのアーモンド和え	９人	23日（水）	鶏ごぼうとビーフン炒め	10 人

2）昼食のひろば

9月14日（土）	こんこん寿司と高野豆腐のサラダ	１１人
28日（土）	炊き込みご飯とさつまいものサラダ	１５人
10月19日（土）	さつま芋ごはんと千草焼き―VO出前―	１３人

3）さぼりカフエ

9月26日（木）	2色ぼたもち	８人
10月3日（木）	温州ミカンのゼリー	８人
15日（土）	くりの渋皮煮を使ったモンブラン	８人

4）カラオケ

10月10日（木）	カラオケ	５人

5）アウトゴーイング

9月24日（火）	グランドゴルフと団扇作り	５人

6）音楽 Café ・ストレッチ ・脳トレ

10 月9日（水）	音楽カフエ	４人

7）ペーパークラフト・水彩色鉛筆画

10月1日（火）	ペーパークラフト	3 人
17日（木）	習字の時間	４人
22日（火）	コーヒー染め	４人

カラオケクラブ実況中継　『トリセツ』に我思う。

職員 H

『トリセツ』という西野カナの歌があります。Hさんの 18 番。カラオケクラブでは毎回歌ってくれます。結婚相手の旦那様に切々と訴えかける可愛い曲なのですが…この曲、面白いですねぇ。『一点ものにつき返品交換は受け付けない』…そのくらい相手を個人として尊重してますか？『定期的に褒めると長持ちします』…丁寧にお話を聴いてますか？「ありがとう」って評価してあげてますか？「意外と一輪の花にもキュンと～でも、短くても下手でも手紙が一番嬉しい」…だって。地活の女性たちに聞いたら、「ウンウン、そうだよ」って。男性の皆さん、女性は繊細。永久保証になるも、あなたが廃棄されるも、あなた次第！！そうかぁ… もっと早くこの歌、聴いとけばよかったなぁ…。

こんげつのひとこと・ふたこと・みこと

◈あっちこっちが悪くて調子がわっる1が月でした。今は通風の発作はあるけれど良くなっています。（新之助）♡全然、問題なかったです。元気でした。（涼太郎）❀まあ、いろいろありましたけれど、アウトゴーイングで初めて、ろくろを使って陶器を作りました。楽しかったです。出来上がりが楽しみです。（塔子）❀娘に彼氏が出来ました。上手くいってくれるといいな。（麗子）△B型作業所にもう2ヶ月通所できていますよ。とても楽しいです。（ゆう）◎だんだん寒くなってきて、もう本当に大変。（春江）💎今月も元気。（次郎）♡先日、東京まで行って友人とバーベキューしました。みんな年取ったなあ。（元）