

# そんなり通信 vol.112



地域活動支援センターMネット 広報誌 H31年1月号  
発行者：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  
菊川会場：菊川市本所 1407-4 TEL0537-28-9716  
小笠会場：菊川市赤土 1660-1 TEL 0537-73-1020 FAX0537-73-1034

## 12月のサロン活動

☆12月11日（火）【ちらし寿司を作って食べよう】

今年最後の100円食堂は、ちょっぴり贅沢にちらし寿司♪盛り付けはもちろんメンバーさん達。色鮮やかな具材をバランスよく盛り付けるのは難しかったようです。ちらし寿司の素を使って時短調理ができたことから、時間に余裕ができ、ボランティアさんとお茶を飲みながらのんびり話をすることができました。デザートはクリスマスケーキではないですが…パウンドケーキでクリスマス気分を楽しみました♪最後に余ったパウンドケーキを賭けてじゃんけん大会がおこなわれ、みなさん気合いを入れ、真剣な表情でじゃんけんをしていました。



☆12月21日（金）【ららぽーと磐田でショッピングをしよう】

「寒い冬は暖かいところへ行こう！」ということで、ららぽーと磐田へ行ってきました。心なしか、いつもより参加者が多いような気がします。平日の日中ということもあってか、店内は空いていて、ゆっくりとお店を見て回ることができました。本屋さんや300円均一のお店、服屋や雑貨店など、思い思いに店を見て回ります。「久しぶりに来たら、結構お店が変わってるね。」「新しい服を買っちゃった♪」、「かわいい帽子があった！」など、皆さん買い物を楽しめた様子でした。

## 1月のぴあぴあサロンのお知らせ

内 容：100円食堂【カレーうどんを作ってみよう】

日 に ち：1月8日（火）

時 間：9：30～11：30調理 11：30～12：30食事・片付け

会 場：プラザけやき2階栄養指導室

持 ち 物：材料費100円、エプロン、帽子、バンダナ等髪を隠せるもの。

※ご飯を食べるだけの参加も大歓迎！！たくさんの皆様のご参加をお待ちしております。

内 容：外出サロン【法多山に初詣に行こう ～厄除け団子で休憩～】

日 に ち：1月18日（金）

時 間：9：30 プラザけやき出発 10：00～11：00 法多山散策

11：30 プラザけやき到着予定

もちもの：暖かい服装、お費銭、おみやげ代（必要な方）



## ～2019年の抱負～



デイケア、作業所、和松会  
休まず行きたいです。

(Jさん)

何をやるにも一つ一つ上乗せし  
ていけるようにしたいです。

(Sさん)

就労に向けての準備を  
始めたい。(Nさん)

ちょっとしたことで  
落ち込まない！(Cさん)

10キロ痩せたい  
(Nさん)



人との付き合いが苦手な  
ので人との触れ合いを大切に  
いきたいです。(Tさん)

入院をしないように  
気を付ける

作業所通所を1日増やす。  
(Tさん)

体調を崩さないように  
したい(Sさん)

今の生活より、よくしたい。  
お金を貯めて、体調も安定させて、人  
付き合いも上手になりたい。(Mさん)

