

# そんなり通信 vol.111



地域活動支援センターMネット 広報誌 H30年12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

## 11月のサロン活動

### ☆11月12日（月）【チャーハンと餃子を作ろう】

今月の100円食堂は中華に挑戦♪前回のオムライス作り同様、チャーハンも炊飯器で炊きあげました。お店で食べるようなパラパラしたチャーハンになるように、いり卵にマヨネーズを加え、最後に炊きあがったご飯に混ぜ合わせることが炊飯器チャーハンのポイントです！

また餃子作りでは100個以上の餃子を包みました。欲張って具たくさん餃子を作ろうすると皮が破れてしまったり、皮が破れないようにと具材を少なくすると物足りなかったりとボランティアさんにコツを教えていただきながらおこないました。みんなで作ると100個の餃子もあっという間に完成します♪



### ☆11月20日（火）【小國神社に紅葉を見に行こう】

毎年Mネットではこの時期になると小國神社に紅葉を見に出掛けます。今年はちょっと色付きが遅かったようですが、紅葉スポットを一カ所見つけ記念写真♪  
自然に囲まれた場所で、日々の作業や仕事の疲れを癒しました。

ことまち横丁ではお団子やお煎餅など自分へのご褒美、家族へのお土産を買い、人それぞれ自由に過ごしました。



## 12月のぴあぴあサロンのお知らせ

内 容：100円食堂【ちらし寿司を作って食べよう】

日 に ち：12月11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【ららぽーと磐田でショッピングをしよう】

日 に ち：12月21日（金）

時 間：9：30 プラザけやき出発 10：10～11：20 ららぽーと磐田でショッピング  
12：00 プラザけやき到着予定

もちもの：お小遣い（必要な方）

## メンバーからの声

とある作業所の中での会話です。

Aさん：ここの作業所にはバンドマンが3人いるのに  
何かやれないかな～

Bさんはギターが出来て、  
職員Cさんはベースでしょ。

職員Cさん：メンバー集めてバンドでもやりますか？

Aさん：やりたいですね♪

他にもDさんを誘ってみようよ。

でもリズムを取るパートがないいな～

他の作業所でできる人いるかな～？

職員Cさん：練習してどこかで披露する場所を作ってみてもいいですよ。



Aさんの表情はとってもいきいきしていました♪

メンバーの一言からMネットにバンドグループが誕生！？

今後の活動をお楽しみに\（・▽・）／

