

# そんなり通信 vol.109



地域活動支援センターMネット 広報誌 H30年10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

## 9月のサロン活動

☆9月11日（火）【冷やし中華と水ようかんを作ろう】

9月に入り涼しい日が続いていましたが、この日は晴れ、絶好の冷やし中華日和になりました。冷やし中華は、きゅうり、レタス、ハム、チャーシュー、たまご、トマト、紅ショウガと、とにかく具沢山でカラフル！特にボランティアさんの焼いた卵がとても綺麗で、溶き卵に片栗粉を入れて焼くと破れにくいというコツを教えてくださいました。切り方も、重ねた卵をくるくると丸めて切ることで簡単に手早く切れると教わって実践！見た目から美味しい冷やし中華が出来ました！

メインの冷やし中華だけではなく、カボチャのスープや水ようかん、季節のフルーツと、盛りだくさん！フルーツはブドウ・梨・柿と秋の始まりを感じるサロン活動となりました。



☆9月21日（金）【御前崎港で釣りに挑戦！】

9月の外出サロンは釣りということで、海岸沿いを走り御前崎港に向かいました。朝から雨が降っていたこともあり、今日は釣りが出来ないかなあ……と心配していましたが、御前崎港についてみると、なんと雨がやんでいました！この一瞬の晴れ間を狙って、釣りをすることができました！

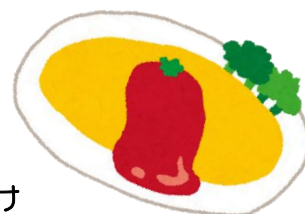
参加してくれた皆さんは、釣りは初心者という方が多かったのですが、しかけをつけた糸を垂らしてみると、すぐに魚がヒット！かわいいフグをスタートに、何匹も魚を釣り上げることが出来ました。初めての体験に「釣りにハマってしまいそう」との声も聞かれました。

帰りはなぶら市場へ寄り、売り場をぐるっと一周。カツオやサンマなど、港では釣れなかった魚たちを眺めました。釣りに買い物にと、とても楽しい外出でした。



## 10月のぴあぴあサロンのお知らせ

内 容：100円食堂【オムライスを作って食べよう】  
日 に ち：10月9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【資生堂アートハウスを見学に行こう】  
日 に ち：10月23日（火）  
時 間：9：45 プラザけやき出発 10：00～11：00 資生堂アートハウス 見学  
11：30 プラザけやき到着予定  
もちもの：お小遣い（必要な人）

※10月のサロンに予定していた「工場見学：ハウス食品」につきましては、  
2月22日に変更となりました。お間違いの無いようにお願いします。



## 地域活動支援センターM ネットって？

今号のそんなり通信では、“地域活動支援センターM ネット”について改めて紹介していきたいと思います。

### M ネットの地域活動支援センターでは

M ネットの地域活動支援センターでは、そんなり通信で紹介しているような調理・外出サロンの他に、のんびりと過ごせる場所の提供などを行なっています。

最近のセンターでは、トランプや手芸をしたり、会話を楽しんだり、本を読んだりと色々な過ごし方をされる方がいます。家から少しだけ出て、ゆったりと過ごせる空間になっているのではないのでしょうか。

### 地域活動支援センターって？

地域活動支援センターは、障害のある人が地域で生活していくための行き場所の一つです。生活の悩みについての相談をしたり、創作活動をしたり、会話をしたりできます。

同じ障害を持った仲間が集う場所、生活のリズムを整える場所など、色々な目的を持って利用できる場所です。

### 開所時間のご案内

赤土 会場 9：00～16：00 →火水

本所 会場 10：00～15：00 →月金

右の画像は本所会場の実際の画像です！

