



# CHIKATU 宅急便 June 第30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

今年もやります。一かたくり出前サロンー 好発進

今年度は 4 月 24 日に「たけのご飯・魚のホイル焼き」で開幕しました。

参加者 16 人

「ジョイントサークルの皆様からのメッセージが届きました。」

4月から土曜日の昼食は出前サロンだけとなりました。上手に利用されていた人達にはちょっと残念なことです。今年度最初のサロンは、季節の料理”竹のご飯”です。今年初めての人もいて、とても喜んでもらえました。鮭のホイル焼きとお味噌汁を添えて家庭的な献立だったと思います。



5月22日には五目チラシと鶏肉と大根の煮物でした。参加者15名とこちらも大好評で、お腹いっぱい食べて皆さん大満足でした。食後にはみんなで一緒にトランプゲームをして楽しみました。

次の開催日は6月26日です。メニューは

鶏の唐揚げとむかごこんにゃくサラダの予定です。

皆さんの参加をお待ちしております。





## 4・5月プログラム活動報

### 1) 夕食プロジェクト

4月26日(月)	つなご飯とウィンナーと大豆のトマト煮	7人	11日(火)	豚ニラ炒めとブロッコリーと卵サラダ	6人
27日(火)	鶏の炊き込みご飯・もやし卵サラダ	8人	14日(金)	鶏肉の照り焼きと豆腐の白和え	5人
29日(木)	白身魚のバター醤油焼きとほうれん草の胡麻和え	6人	18日(火)	回鍋肉とカボチャサラダ	6人
5月6日(木)	麻婆キャベツといんげんの胡麻和え	7人	19日(水)	甘辛豆腐の卵とじと里芋の煮物	5人
			25日(火)	肉野菜炒めとかにかまきゅうり	6人

### 2) 昼食のひろば

5月5日(水)	ソース焼きそばと野菜サラダ	7人
5月22日(土)	五目テラシと鶏手羽元と大根の煮物—ボラ出前—	15人

### 3) さぼりカフェ

5月4日(火)	パンナコッタ	7人
20日(木)	塩ちんすこう	6人

### 4) カラオケ

	休止
--	----

### 5) アウトゴーイング

4月28日	KADODE OOIGAWA	3人
-------	----------------	----

### 6) 操体法・ストレッチ・脳トレ

4月30日(月)	川柳・三行詩	2人
5月3日(月)	DVD鑑賞	5人
7日(金)	脳トレ	1人
17日(月)	散歩	2人

### 7) ペーパークラフト・水彩色鉛筆画

5月10日(月)	スクラッチアート	3人
24日(月)	スクラッチアート	2人



### こんげつのひとこと・ふたこと・みこと

5月に開催した座談会・ピアサポートの広場は参加者が少数だったため、とても寂しい結果となってしまいました。  
 次回の開催日はピアサポートの広場は7月下旬・座談会は9月の予定です。  
 座談会のテーマは”趣味について”です。多数の参加をお待ちしております。

