



# CHIKATU 宅急便 August 第32号

社会福祉法人 M ネット東遠 地域活動支援センターM ネットかがわ

掛川市久保 2-18-19 フラワーB101 ☎ ・ Fax : 0537 (29) 8970

## ✿ 保冷剤で芳香剤を作りました ✿



保冷剤をびんに入れ、絵の具で色付けしてから好きなアロマオイルで香りをつけます。それを3回から4回繰り返して出来上がりです。みなさん色の組み合わせなど考えながらきれいに出来上がりました。簡単に出来ますので、ぜひ作ってみてください。



7月7日にメンバーさんと職員みんなで七夕祭りをしました。天の川や流れ星などの飾り付けや、笹に願い事を書いた短冊を飾り付けました。

みなさんの願い事が叶うといいですね。





## 6・7月プログラム活動報告

### 1)夕食プロジェクト

6月29日(火)	さくらご飯と厚揚げのそぼろあんかけ	5人	15日(木)	豚バラなすのスタミナ炒めとカボチャサラダ	4人
30日(水)	焼き魚とかぼちゃの煮物	4人	16日(金)	鶏むね肉のマスタードマヨ炒めとほうれん草の胡麻和え	5人
			20日(火)	鶏手羽元のさっぱり煮となすのみぞれ炒め	5人
7月6日(火)	厚揚げの豚バラ大葉巻きと豆腐の白和え	6人	27日(火)	鶏大根豆腐の中華風煮込みと小松菜ツナ和え	7人
7日(水)	鶏肉のカレー炒めとマカロニサラダ	6人			
8日(木)	ニラ玉肉豆腐と里芋の煮物	5人			
13日(火)	麻婆豆腐と春雨サラダ	6人			



### 2)昼食のひろば

### 3)さぼりカフェ

7月24日(土)	豚しゃぶサラダうどんーボラ出前サロンー	16人	7月1日(木)	カルピスゼリー	9人
			14日(水)	わらび餅	7人
			23日(金)	アイスクリーム	10人

### 4)アウトゴーイング

### 5)カラオケ

	なし			なし	
--	----	--	--	----	--

### 6)脳トレ・DVD・音楽鑑賞

### 7)スクラッチアート・クラフトバンド・ジグソーパズル

7月2日(金)	脳トレ	2人	5日(月)	スクラッチアート	2人
22日(木)	DVD 鑑賞	6人	9日(金)	保冷剤で芳香剤作り	5人
26日(月)	ヒーリング音楽鑑賞	3人	12日(月)	クラフトバンド	2人
			19日(月)	ジグソーパズル	2人



## こんげつのひとこと・ふたこと・みこと

梅雨明けしてから連日のように暑い日が続いています。昨年引き続き、外出時のマスク着用が当たり前の日々となっています。その為、マスク熱中症になってしまう方が増えています。のどの渇きが出る前にこまめな水分補給をするように心掛けましょう。

