

そんなり通信 vol.158

地域活動支援センターM ネット 広報誌 2023年 5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
会場：菊川市本所 1407-4 TEL:0537-28-9716



MNET_CHIKATSU

活動報告（実施・参加）

炊き込みご飯でお腹いっぱい

地域活動支援センターM ネットで炊き込みご飯のプログラムがありました。

人気の味、すき焼き味と豚の角煮味の2種類の炊き込みご飯を作りました。しっかり味がついたご飯は、おかずいらず♪何個も食べたくなっちゃうという方続出

あしたばの会・地域活動支援センターおしゃべりサロン

おしゃべりサロンでは、新年度のプログラムの希望をみなさんと話し合いました。

【ひやくえん食堂の希望メニュー】

唐揚げ、肉じゃが、ハンバーグ、とんかつ、焼き鳥、焼肉、天津飯など

【希望プログラム】

- ・和田公園へ行きたい
- ・駿河屋（静岡市）へ行きたい
- ・switch（スマブラ）の大会をやりたい
- ・蓮華寺公園へ行きたい など

みなさんの希望を実現できるよう計画を立てていきます。新年度もよろしく願い致します。

活動予定（実施・参加）

あしたの会

ひやくえん食堂

5月10日(水)限定15食 要予約

あしたばの会のみなさんの美味しい手作り弁当を100円で販売します。

・弁当作りから参加

10:00~11:30

けやき2F調理室

11:30~12:00

みんなで昼食

・お弁当お持ち帰りのみ（受け取り）

11:30~12:30 けやき2F調理室

一緒に昼食を食べることもできます

メニュー

おにぎり弁当

写真はイメージです



ネイルでおしゃれデー

ネイルアートをネイリストと一緒に楽しみましょう。マニキュア・ジェルネイルができます。

※予約制

5月11日(木) 10:00~14:30

参加費50~100

アロマハンドクリーム作り

選べるアロマの香で、みつろうワックスを使ったハンドクリームを作りましょう。手洗いの機会が多いコロナ渦、アロマで癒されましょう。

5月16日(火)

5月23日(火)

時間 10:00~

※ご予約お待ちしております。

参加費 100円

写真はイメージです。

持ち物：お好みの材料がある場合はご持参ください。



外出サロン

菊川満喫ツアー

みんなで和田公園にお散歩に行きましょう。お昼は「居場所カフェこくる」でランチを楽しみましょう。

5月25日(木) ※要予約(限定10名)

10:00 けやき 集合

10:10 和田公園到着

11:30 居場所カフェこくる

12:00 けやき 解散

ランチ代はMネットより補助が出ます。自己負担300円お願い致します。



六郷小学校近く
ハートあんどハート
「居場所カフェ
こくる」

炊き込みご飯作り

季節の食材の炊き込みご飯をみんなで作って食べましょう。

5月18日(木) 11:30~

参加費：30円

(なくなり次第終了)



浦田一香さんコラム

浦田さん紹介

小説・イラストなど幅広く活動中

～睡眠～

一日8時間寝る人は、人生で25万時間くらい寝ているそうだ。ショートスリーパーに憧れる人もいるようだが、睡眠はちゃんととった方がいい。寝ている時間は余計なことを考えずに済む。嫌なことがあっても、寝れば忘れることができるかもしれない。睡眠は体だけでなく、心も休めていると言えるだろう。

ご挨拶

令和5年度職員配置に伴い、地域活動支援センターMネットの職員 上西が掛川市ひまわり工房に異動となりましたことをご報告致します。

3年間、皆さんと一緒に楽しい時間を過ごした思い出ばかりでした。またどこかでお会い出来たら声を掛けてくださいね。

