

そんなり通信 vol.159



MNET_CHIKATSU

地域活動支援センターM ネット 広報誌 2023年 6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

活動報告（実施・参加）

あしたばの会 ひゃくえん食堂 「おにぎり弁当」



新年度1回目の【ひゃくえん食堂】は、3名の調理参加者と共におにぎり弁当をつくりました。4種類の味のおにぎり、ウィンナー、胡麻和え、たくわんなどのおかずも、みんなでワイワイ作るとあっという間です。受け取りには9名の方。

「自分で作ると美味しい」「よくできた」「お弁当を持ってピクニックに行きたい気分」などの感想をいただきました。

和田公園へお散歩＆ こくるカフェでランチツアー



23日の外出サロンでは和田公園を散策。青々とした緑と晴天に恵まれ、マイナスイオンをたっぷり充電しました。お昼は炊き込みご飯ランチ！600円でこのボリュームは大満足でした。「また行きたい！」の多くの声をいただきました。

ゴールデンウィークに開所しました

ゴールデンウィークの3日間、地域活動支援センターを開所しました。フラペチーノを作ったり、動画を見たり、お菓子を食べたり。普段とは違う連休ならではの活動となりました。



アロマみつろうハンドクリーム 作りをしました

多くの方が参加してくれた今回のハンドクリーム作り。6種類の香りの中からお気に入りの1つを選んで、自分だけのものを作りました。

「あっという間にできちゃった」
「いい香り」「楽しくできた」などの感想をいただきました。



炊き込みご飯でお腹いっぱい

人気の味、2種類の鶏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！！



活動予定（実施・参加）

あしたばの会

ひやくえん食堂

6月8日（木）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

天津飯&杏仁豆腐

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

6月6日（火）10:00~14:30

参加費50~100円

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。

6月23日（金）11:30~

参加費：30円

（なくなり次第終了）



重曹アート作り

今、SNSで話題の重曹とペンキを混ぜるだけの「重曹アート」！有名アーティストのようなペイントが簡単にできちゃいます。

6月16日（金）

6月30日（金）

時間10:00~

13:00~

参加費100円

持ち物：お好みの材料がある場合はご持参ください。

※ご予約お待ちしております。

写真はイメージです。



外出サロン

小國神社ツアー

小國神社ではしょうぶの花が見ごろを迎えています。お花を見たあとは、ことまち横丁でスイーツを楽しみませんか。

6月20日（火）※要予約

9:30 けやき 集合

10:10 小國神社到着

12:00 けやき 解散



しょうぶ園…入園料Mネットより全額補助

中山さん作品展

独自の技法で描かれた鉛筆画。

人物を立体的に表現、目をこらして見てください。世界にも認められた作品です。

ぜひご覧ください。

地域活動支援センターM ネット内展示

6月末まで