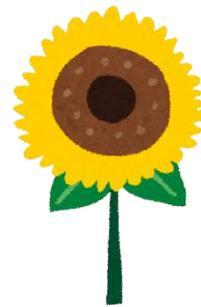


# そんなり通信 vol.161



MNET\_CHIKATSU

地域活動支援センターM ネット 広報誌 2023年 8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 「麻婆茄子弁当」

7月の【ひゃくえん食堂】は、3名の調理参加者と共に麻婆茄子をつくりました。市販の素は使わず味付けから♪ボランティアさんに茄子や人参の切り方を教わりながら、楽しく調理しました。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」「ひき肉たっぷりで大満足」などの感想をいただきました。



### サングラムカフェツアー 暑さと冷たさのコラボレーション

菊川駅の近くにある、サングラムカフェで美味しいスイーツを食べてきました。

「季節を感じよう！」  
と暑い中を歩いてみたり。  
おしゃれな店内でゆったりしてみたり。  
かき氷はみんなペロリと食べてしまいました。



### タイダイ染めで 自分だけのバック作り

今月のプログラムでタイダイ染めをやりました。どんな模様になるか完成を想像しながら色付けをしました。「Tシャツでやりたい」「自分専用のバックができた」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

今回も前回に引き続き2種類、とり五目御飯とあさりご飯を作ってみました。こんな味はどうか？というリクエストがあれば教えてくださいね。

## 活動予定（実施・参加）

### 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

8月14日（月）10:00~14:30

参加費50円

あしたばの会

## お楽しみ会

8月5日(土) 限定20食 要予約

毎年恒例、あしたばの会による夏のお楽しみ会があります。

みんなでゲームで盛り上がりましょう。

会場：きくる1階大ホール

時間：10:00~12:00

参加費：無料

定員：20名

帰りにお弁当のお土産がありあます

## かがわさん作品展

何気ない日常の風景を切り取った一枚の写真。いつもの日なんだけど、なんだかせつない、ちいさな幸せ、光の美しさなどを感じることができます。

スマホで撮る写真の気軽さも魅力のひとつです。

みなさんぜひご覧ください。



地域活動支援センター内展示

8月末まで開催

## 夏の自由研究工作

リニアモーターカー作り

8月15日(火)

8月24日(木)

時間10:00~

13:00~

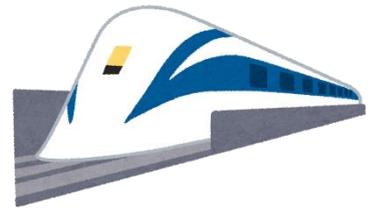
参加費100円

銅線と電池と磁石で作ります♪

夏休みの自由研究を思い出して・・・

※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

### 静岡市観光ツアー

夏はプチ旅行！静岡市へ行こう。県庁内にある「喫茶ぴあ〜」でランチ、その後は駿河屋か静岡市美術館「さくらももこ展」に分かれて観光しよう。

8月8日(火) ※要予約 定員10名

9:30 けやき 出発

- ・ランチ 県庁内「喫茶ぴあ〜」
- ・駿河屋 か 静岡市美術館  
どちらか選択

15:00 けやき 解散

## Café & 語らいの場

カフェタイムがリニューアル！

Café & 語らいの場タイムとなりました。

毎週火曜日の15時~16時は飲み物2杯まで無料。おしゃれなBGMの中でのんびりおしゃべりしましょう。

※8月8日は外出サロンのため実施しません。ご了承ください。

