

そんなり通信 vol.160



MNET_CHIKATSU

地域活動支援センターM ネット 広報誌 2023年 7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

「天津飯弁当&杏仁豆腐」

6月の【ひゃくえん食堂】は、5名の調理参加者と共に天津飯弁当と杏仁豆腐をつくりました。卵をフライパンでひっくり返すときはみんなでときどき。初めて挑戦するよという方もいました。受け取りには8名の方。

「自分で作ると美味しい」「よくできた」「難しかったけど教えてもらってできた」などの感想をいただきました。



小國神社参拝& スイーツ堪能ツアー

20日の外出サロンでは小國神社へ行きました。観光バスとたくさんの人に圧倒されましたが、遠くへ観光に来た気分になりました。参拝後は、お団子やりんご飴など好きなスイーツを楽しみました。

おしゃれな作品があったという間にできちゃった

今月のプログラムで重曹アートをやりました。初めての体験にみんなドキドキしながらやりました。「またやりたい」「簡単に雰囲気のある絵ができるからうれしい」などの感想をいただきました。



ジェルネイル 夏の透け感をイメージ

初めてのジェルネイルに挑戦してくれました。デザインはお任せだったので、クリアネイルにラメを施しました。

「キラキラしてうれしい。母に見せます」と喜びの感想をいただきました。



炊き込みご飯でお腹いっぱい

今回は定番の鶏の炊き込みご飯に加え、トウモロコシご飯を作りました。トウモロコシとバター味のハーモニーが大好評でしたよ。



活動予定（実施・参加）

あしたばの会

ひやくえん食堂

7月5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。

会場：けやき2F 調理室

- 弁当作りから参加
10:00～11:30
- みんなで昼食タイムから参加
11:30～12:00
- お弁当お持ち帰りのみ（受け取り）
11:30～12:30



メニュー
麻婆茄子
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

7月10日（月）10:00～14:30

参加費50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。

7月27日（木）11:30～

参加費：30円

（なくなり次第終了）



タイダイ染め作り

かばんをタイダイ染めましょう。

7月14日（金）

7月25日（火）

時間10:00～

参加費100円

持ち物：希望すれば、持参したTシャツや好きなものも染めることもできます。その場合は職員にご相談ください。



※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

サングラムカフェツアー

菊川駅の近くにあるサングラムカフェにケーキやかき氷を食べに行きましょう。

7月20日（木）※要予約

10:00 けやき 集合
歩いてサングラムカフェへ
（車移動も可 ご相談ください）

11:15 けやき 解散

茶水（糖じ茶付き）

どらもちにマスカルポーネクリームとそれぞれの味のゼリーが入っています。

きくがわ抹茶みるく



地元菊川産の抹茶をよんだんに使用した特製シロップのかき氷。抹茶のほろ苦さと、マスカルポーネクリームの個性は抜群です。

和紅茶みるく～藤かおり～



和紅茶藤かおりを使用した特製シロップのかき氷。氷の中に隠れたマスカルポーネクリームと藤かおり。まるでミルクティーのような味わいです。

各 1,100円

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

7月～8月開催