



# CHIKATU 宅急便 November 第59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

## つまみ細工アクセサリー作りました



## 靴下で雪だるま作りをやります

10月25日につまみ細工アクセサリーを作りました。初めてのプログラムだったのでときどきでしたが、集中して作って頂いたのできれいなヘアアクセサリーが出来上がりました。11月22日にはクリスマスも近づきますので、靴下で雪だるまを作る予定です。皆様のご参加お待ちしております。





## 9・10月プログラム活動報告

### 1)音楽鑑賞・作品展制作・習字・散歩・DVD鑑賞・ピアサポートの広場

9月29日(金)	クラシック鑑賞	3人	6日(金)	散歩	2人
10月2日(水)	作品展制作	2人	9日(月)	DVD鑑賞	5人
4日(水)	ヒーリング音楽鑑賞	4人	16日(月)	作品展制作	0人
12日(水)	習字	0人	20日(金)	ピアサポートの広場	中止

### 2)スクラッチアート・あわボム・ジグソーパズル・お菓子作り・立体塗り絵・つまみ細工・レジンアクセサリー

10月11日(金)	スクラッチアート	1人	23日(月)	立体塗り絵	0人
13日(金)	あわボム作り	3人	25日(水)	つまみ細工アクセサリー	2人
18日(水)	ジグソーパズル	0人	27日(金)	お菓子作り	2人
19日(木)	お菓子作り	2人			



### 3)夕食プロジェクト

### 4)昼食のひろば・さぼりカフェ

10月10日(火)	肉みそキャベツといんげんの胡麻和え	2人	20日(金)	オレオチーズケーキ	14人
17日(火)	キャベツのガリパタ醤油炒めと枝豆塩昆布白和え	2人	21日(金)	おろし玉ねぎ焼肉丼-ポラ出前-	9人
24日(火)	豚バラ大根のすき焼き煮と小松菜のツナ和え	4人	27日(土)	コーヒーゼリー	12人



## ヨガ教室3市地活合同開催

11月6日(月)に掛川地活、菊川地活、御前崎地活合同でヨガ教室を開催します。初めての試みですが、多くの参加希望のメンバーが集まって、職員と一緒に楽しみながら、体を動かしてこようと思います。開催後好評であれば、継続して行っていければいいなと思っています。今回参加できなかったメンバーで少しでも興味がある方はぜひ参加してみてください。初めてでも大丈夫です。

## こんげつのひとこと・ふたこと・みこと

朝晩の冷え込みが段々と厳しくなり、山々が色づいて来る季節となりました。食欲の秋となり、美味しい食べ物も沢山ありますね。季節の食べ物をしっかりと食べて、体調管理をしていきましょう。食べ過ぎにも注意しないといけませんね。秋はスポーツの秋もあります。体を動かすのに丁度良い季節でもあります。ちょっとした時間にお散歩してもいいかもしれませんね。

