



# CHIKATU 宅急便 December 第60号

社会福祉法人 Mネット東遠 地域活動支援センターMネットかけがわ  
掛川市久保2-18-19 7ラ7-B101 ☎・Fax : 0537 (29) 8970

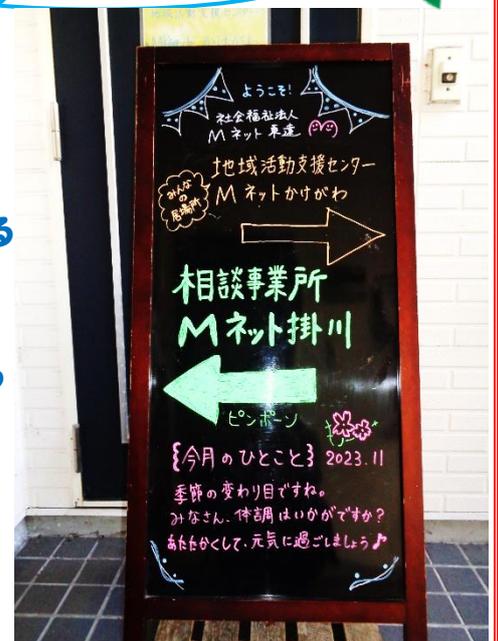
## 3市地活・合同ヨガ教室・開催



11月6日に掛川・菊川・御前崎の地活合同でヨガ教室を開催しました。3市地活合同でイベントを行う事と、インストラクターさんを招いてのヨガ教室両方初めての試みでしたが、参加していただいた多くのメンバーや職員もあわせてとても楽しく適度に良い汗をかき、1時間と短い時間でしたが日頃の運動不足解消になったのではないかと思います。今後も引き続き開催できればいいなと思っています。

## 掛川相談・地活玄関前看板がリニューアルしました

以前から玄関前の看板は、白一色で文字も消えかかりさみしい感じてました。職員もずっと気になっていたのですが、この際だから絵の上手なメンバーさんをお願いしようと思い遂に完成しました。相談にも来やすく、地活にも気軽に立寄ることのできるポップで明るく、温かい感じの玄関前看板に生まれ変わることが出来ましたがいかがでしょうか？今月のひとことコーナーも増え、毎月どんな事が書かれているか楽しみでもあるとても良い看板ですね。





# 10・11月プログラム活動報告

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

11月1日(水)	作品展制作	3人	13日(月)	歌謡曲&音楽鑑賞	7人
3日(金)	DVD鑑賞	2人	15日(水)	作品展制作	3人
6日(月)	ヨガ教室	6人	17日(金)	習字	1人
8日(水)	作品展制作	1人	20日(月)	作品展制作	3人
10日(金)	ピアサポートの広場	中止	24日(金)	作品展制作	2人

## 2) レジンアクセサリ作り・お菓子作り・靴下で雪だるま作り

10月30日(月)	レジンアクセサリ	4人	23日(木)	お菓子作り	2人
11月10日(木)	お菓子作り	1人	27日(月)	レジンアクセサリ	0人
22日(月)	靴下で雪だるま	6人			



## 3) 夕食プロジェクト

11月7日(火)	麻婆豆腐と大豆きゅうり人参サラダ	3人
14日(火)	鶏肉と白菜のクリーム煮とピーマンの塩昆布和え	4人
21日(火)	豚大根のてりうま炒めとほうれん草の胡麻和え	4人

## 4) 昼食のひろば・さぼりカフェ

10日(金)	メロンパンクッキー	9人
24日(金)	ビスケットサンドアイス	12人
25日(土)	炊き込みご飯とおでん-ボラ出前-	中止

### 靴下で雪だるま作品集



### こんげつのひとこと・ふたこと・みこと

11月後半から本格的な冬の季節が到来し、風が強く吹き寒い日が続いています。コロナ対策をしながらインフルエンザ予防対策もしないとはいけません。皆さん体調管理には常に気をつけ、手洗い・消毒は徹底して行いましょう。今年もあとわずかとなりました。12月のボランティア出前サロンは16日(土)です。今年最後の開催ですので、多くの方のご参加をお待ちしております。5日(火)から12日(火)まで掛川市立図書館で地活の作品展を開催しますのでお時間ある時は見学に行ってみてください。

