



CHIKATU 宅急便 February 第62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 フラワーB101 ☎ ・ Fax : 0537 (29) 8970



新年 書初め会 2024.1.5



新年最初のプログラム活動は、お正月らしく書初めをしました。参加して頂いたメンバーそれぞれが、お正月らしい言葉を考えながらゆっくりと自由に書いて頂きました。皆さん丁寧に書いて頂いたので、なかなかの大作が揃っていると思います。皆さんはお正月をどんな風に過ごしましたか？

地活でヨガ教室・開催

昨年11月に3市地活合同で開催したヨガ教室が好評だったので、掛川地活でも講師の先生をお招きして開催しました。3月からは毎月1回、第2木曜日に定期的で開催する予定です。初めて参加しても親切に教えてくれるので大丈夫です。定員人数は6名までです。みんなと一緒にヨガを始めてみませんか？





12・1月プログラム活動報告

1) 大掃除・書初め・DVD鑑賞・ピアサポートの広場・脳活ゲーム・ヨガ教室・音楽鑑賞

12月27日(水)	大掃除	7人	12日(金)	ピアサポートの広場	中止
28日(木)	大掃除	2人	17日(水)	脳活ゲーム	0人
1月5日(金)	書初め	3人	18日(木)	ヨガ教室	6人
8日(月)	DVD鑑賞	4人	29日(月)	ヒーリング音楽鑑賞	3人

2) ジグソーパズル・お菓子作り・スクラッチアート・立体塗り絵・ハンドクリーム作り

1月10日(水)	ジグソーパズル	0人	22日(月)	ジグソーパズル	0人
12日(金)	お菓子作り	3人	24日(水)	ハンドクリーム作り	2人
15日(月)	スクラッチアート	2人	26日(金)	お菓子作り	2人
19日(金)	立体塗り絵	1人			

3) 夕食プロジェクト

1月9日(火)	とろ豚キャベツとほうれん草の胡麻和え	3人
16日(火)	キャベツのガリバタ醤油炒めと人参の塩昆布和え	2人
23日(火)	肉味噌ねぎ豆腐と小松菜のツナ和え	3人

4) 昼食のひろば・さぼりカフェ

1月12日(金)	生クリームスコーン	12人
26日(金)	キャラメルヨーグルトケーキ	12人
27日(土)	オムライス-ボラ出前-	16人

2月7日(水)・23日(金)開催プログラム

2月7日(水)と23日(金)に地活で初めてのテレビゲーム祭を開催します。平日と祝日に開催するので、どちらか参加できる日を選んでもいいし、両日参加しても大丈夫です。みんなでわいわいとゲームを楽しくやりたいと思いますので、多くの方に参加して頂きたいです。ご連絡お待ちしております。



こんげつのひとこと・ふたこと・みこと

毎日寒い日が続きますが、皆さん体調はいかがでしょう。インフルエンザやコロナウイルスの感染がなかなか落ち着かないですね。皆さん個々の感染予防対策が大事です。マスク着用・手洗い・消毒は継続して自己予防に努めましょう。暖かい日には少しの運動もいいかもしれませんね。

