

# そんなり通信 vol.155

地域活動支援センターM ネット 広報誌 2023年 2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



MNET\_CHIKATSU



## 活動報告（実施・参加）

### 藝術祭 いろいろ 菊川市 中央公民館で展示しました

鉛筆画・油絵・切り絵作品などなど、幅広い作品を展示しました。多くの方が足を止めて見てくださいました。ありがとうございました。



### いちご狩り&初詣ツアー

いちご狩り&初詣へ行ってきました。思いっきり苺を食べて大満足。甘い苺でお腹いっぱいになれるなんて♪幸せでした。



### あしたばの会 ひやくえん食堂

11日（水）のメニューはちらし寿司。ボランティアの皆さんと参加者で作りました。ちらし寿司、錦糸卵が大好評でした。「美味しかった」「おかわりがほしい」「また食べたい」などなど。職員Tは教えてもらった作り方で自宅でも作ってみました。あしたばの会の味、美味しくできました。



### パラコードで キーホルダー作り をしました



みんな初挑戦のパラコードを使って、マクラメ編みのキーホルダーを作りました。同じ動作の繰り返しですが、あれ？こうだっけ？とワイワイしながら楽しくできました。

## 活動予定（実施・参加）

### M ネット東遠 藝術祭 いろいろ

2/28（火）PM12：00から  
3/10（金）PM12：00まで

場所：菊川市図書館 菊川文庫

絵やイラスト、レース、写真など幅広く作品を展示しています。作家として活動している方から趣味やこの日のために造ったという方まで多くの方が参加してくれています。

## ヒンメリ作り

北欧の人気伝統装飾ヒンメリでかわいいモビールを作りましょう。

2月14日(火)

2月24日(金)

※24日は午前のみ

時間10:00~

参加費100円

持ち物：お好みの材料が

ある場合はご持参ください。



※ご予約お待ちしております。

写真はイメージです。

## 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

2月16日(木) 10:00~14:00

参加費50~100円

あしたばの会

## ひやくえん食堂

2月1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。

・弁当作りから参加

10:00~12:00 けやき2F調理室

・お弁当お持ち帰りのみ

12:00~12:30 けやき2F調理室

※コロナ感染対策のため、けやき内でのお食事はご遠慮ください。

メニュー

恵方巻き

写真はイメージです



外出サロン

## 島田のアピタへ行こう

ちょっと出かけて島田のアピタに行ってみませんか。見るだけでも楽しい豊富な品揃えです。

2月20日(月)

※要予約(前日までOK)

9:30 けやき集合

10:10 アピタ

(滞在時間1時間20分ほど)

12:00 けやき解散



## 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。

2月9日(木) 11:30~

参加費:30円

(なくなり次第終了)



## 浦田一香さんコラム

浦田さん紹介

小説・イラストなど幅広く活動中

## 新年の抱負

抱負はなぜ負の字を使うのだろうかと思いい、調べてみた。いわく、負けるのではなく負うのだそうだ。一年の計画を背負っていくのだ。目標達成にはSMARTの法則というものがある。目標は具体的かつ、数値化できたほうがいい。例えば金持ちになるのではなく、年収500万といった具合に。今年こそは計画倒れを避け、計画に負けたくない。

