

# そんなり通信 vol.169



MNET\_CHIKATSU

地域活動支援センターM ネット 広報誌 2024年 4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「お楽しみ会」

3月9日は精神保健福祉ボランティアのみなさんによるお楽しみ会でした。ボール運び競争やボーリング、的当てゲーム、ビンゴで盛り上がりました。ゲームを通してボランティアのみなさんとの仲が深まり、大変盛り上がりました。帰りにはたくさんの景品とお弁当のお土産があり、大満足です。



### KADODE大井川へ 行ってきました

3月の外出サロンは、KADODE大井川へ行きました。

たくさんの地元の野菜や名物が並んでおりSLも見れました。帰り道は「何を買った？」など会話がふくらみました。



### ソルトグラスアートを 作りました

着色した食塩を好きなように重ねていくソルトグラスアート。皆が思い思いの作品を作っていました。「素材を作っているだけで楽しい」「人それぞれ違って面白い」など好評の中、プログラムを終えることが出来ました。

興味のある方はぜひやってみてください。



### Mネット東遠 ～藝術際 いろどり～ 菊川市図書館 菊川文庫作品展

3月6日～15日、菊川市内のMネット東遠の事業所主催で藝術際～いろどり～を開催いたしました。

今年は写真の出展が多く、日常を美しく切り取った作品が目立ちました。

今回のために準備した作品も多くあり、菊川市のMネット東遠利用のみなさんの気合十分な作品を多くの方にお楽しみいただきました。



## 活動予定（実施・参加）

あしたばの会&地域活動支援センター

### おしゃべりサロン

ひゃくえん食堂のメニューのリクエストや地域活動支援センターのプログラムの希望をざっくばらんにお話しませんか。お菓子やジュースもあります。

4月3日（水）10：00～12：00

定員10名 ※要予約

会場：けやき1F ボランティア室

※参加費無料

菊川市外の方も参加できます。

### 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。

※要予約

4月4日（木）10：00～14：30

参加費50円

### 外出サロン

#### 藤枝 蓮華寺公園へ行こう

4月19日（金）（雨天決行）

9：30 けやき 出発  
10：30 公園到着 散策  
11：30 昼食  
13：00 けやき 解散

※要予約 定員10名

※交通事情により解散時間は前後します。

※食事は自己負担となります。

公園内「レストハウスふじみ」うどん、そば、ラーメンなど

## パフェを作ろう

みんなでパフェを作りましょう。

4月12日（金）チョコバナナパフェ

4月26日（金）桃ヨーグルトパフェ

時間 10：00～ ※要予約

参加費 100円

持ち物：材料はこちらで用意します。

アレルギーをお持ちの方はご相談ください。

## Café & 語らいの場

毎週火曜日の15時～16時は飲み物2杯まで無料。時々特別なドリンクが出ることも。

おしゃれなBGMの中でのんびりおしゃべりしましょう。

2日、9日は今年度のカフェタイムのやり方をみんなで考えます。



## ヨガでリラックス

ヨガのインストラクターをお招きし、体の緊張をとき方、ほぐし方を教えてもらいます。

4月24日（水）14：00～15：00

※要予約 定員10名

会場：きくる 和室

参加費 無料

