

2018年1月

日	月	火	水	木	金	土
	1 年末年始 休み	2 年末年始 休み	3 年末年始 休み	4 ●料理教室	5 ★青空クラブ★ (初詣) *ピアカウンセリング 夕食会 おせち・お雑煮・揚げ出し豆腐	6 休み
7 ◆座談会 *ピアカウンセリング 夕食会 七草かゆ・野菜の煮物・桜えびの卵焼き・みそ汁	8 祝日 休み	9 休み	10 職員会議のため 閉所	11 ♪音楽クラブ♪	12 ★青空クラブ★ (ゲーム大会) *ピアカウンセリング 夕食会 豚のしょうが焼き・じゃがいものツナ炒め・ブロッコリーゴマ和え・みそ汁・ごはん	13 休み
14 ◇トーキング *ピアカウンセリング 夕食会 カレー・海藻サラダ・ヨーグルト	15 ～なでしこクラブ～	16 休み	17 *ピアカウンセリング 夕食会 鶏のから揚げ・グリーンサラダ・酢の物・みそ汁・ごはん	18 ●料理教室	19 ★青空クラブ★ (茶話会) *ピアカウンセリング 夕食会 シーフード入りスパゲティ・コールスロー・スープ・果物	20 休み
21 ♪音楽クラブ♪ *ピアカウンセリング 夕食会 ホイコーロー・中華風サラダ・ニラ玉炒め・スープ・ごはん	22 ランチ会	23 休み	24 *ピアカウンセリング 夕食会 ハンバーグ・ひじきの煮物・ポテトサラダ・スープ・ごはん	25 【権利擁護相談日】 13:30～15:00	26 会議のため 閉所	27 休み
28 *ピアカウンセリング 夕食会 魚のカレー風味焼き・ピーマンとソーセージ炒め・大根サラダ・スープ・ごはん	29 ～なでしこクラブ～	30 休み	31 *ピアカウンセリング 夕食会 豚コマと春雨のピリ辛炒め・インゲンとハムの和風和え・根菜の煮物・みそ汁・ごはん	<p>*連絡先*</p> <p>尼崎あすなろ福祉会 地域生活支援センター ポルタ</p> <p>TEL 06-4256-7993 06-6428-1644</p> <p>FAX 06-4256-6997 ※電話受付時間 10:00～17:30</p> <p>ホームページ <a href="http://www.amaasunaro.or.jp">http://www.amaasunaro.or.jp</a></p> <p>#開所時間 11:00～18:00</p>		

夕食会 水・金・日 17:00～ 1回 1食400円 メニューは予定表に記載

予約・キャンセルは14:30までお願いします。



食材の関係で、内容が変わることがあります。

入浴 毎日11:00～18:00までの間 1回 1時間 100円

シャンプー・リンス・ボディソープはおいています。バスタオル・タオルは持参ください！！

★青空クラブ★ 毎週金曜日 15:00～16:00 参加費:内容によります

～利用者の方中心に活動しています。お気軽にご参加ください～

音楽クラブ♪ 1月11日(木)21日(日)15:00～16:00 参加費:無料

～音楽療法士さんに来て頂き、一緒に歌を歌ったり、楽器を弾いたり～  
11日:合同(すまいる) 21日:ポルタのみ

●料理教室 1月4日(木)18日(木) 参加費:300円

～みんなで分担して夕食を作ります。

興味のある方はお気軽にご参加ください！～

◆座談会 1月7日(日) 13:30～15:00 場所:食堂

～ポルタをみんなが利用しやすいようにする為に、「こんなことしてほしい」  
「これは見直したほうが」など意見を話し合っています。～

◇トーキング 1月14日(日)13:30～15:00

テーマを決めて、それぞれの意見を話し合っています。1月のテーマは  
「今年したいこと・今年の計画」「寒さ対策にしていること」「冬の食べ物」  
「年末年始をどう過ごすか」です。

みなさんふるってご参加ください♪

なでしこクラブ 1月15日・29日(月)15:00～16:00

内容 :15日:タコ焼き器を使ってベビーカステラづくり  
29日:ウォーキング(雨天時:トランプ)

カラオケの利用について

空いている際は利用できるようになっています。和室で休養している人への配慮をお願いします

昼食について

\*あすなる亭弁当の注文 日 時: 原則 月・水・木・金曜日

弁当代: 500円 (障害者手帳をお持ちの方……400円)

予 約: 当日の留守電(10:00まで)で受け付けた分を承ります。

\*ラーメン お作りいたします 11:00～14:30

16:30～17:30(料理教室のない月曜日・木曜日のみ)

精神障害者相談員(ピアカウンセリング)

同じ障害を持った方が話を聞く(ピアカウンセリング)の日を設けています。

詳細については、ポルタにご連絡ください。(ご予約受付いたします。)

\*精神障害者相談員1月7・14・21・28日(日)15:00～17:00

1月17・24・31日(水)14:00～16:00

1月5・12・19日(金)13:30～15:30

※予定の変更等があるかと思っておりますので、利用希望の方はポルタまでご相談ください。

権利擁護なんでも相談 1月25日(木)13:30～15:30

内田扶喜子さんに来ていただき、権利擁護についての相談ができるようになりました。

福祉サービスのこと、財産管理についてなど、お気軽にご相談ください。

ランチ会 1月22日(月)11:30～

今回は「不二家」へ行くことになりました！

参加される方は参加表に名前を書いてください。参加表は年明けに出します。



本年も  
よろしく  
お願いいたします

