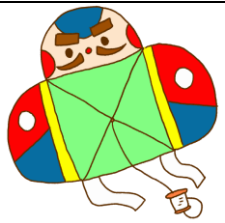
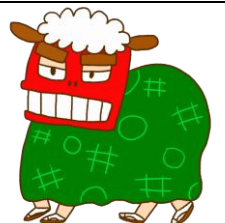


2019年 1月

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 *ピアカウンセリング 夕食会 おせち・雑煮・揚げ出し豆腐	5 休み
6 ◆定例会 夕食会 七草かゆ・野菜の煮物・桜えびの卵焼 き・みそ汁	7 *ピアカウンセリング *なでしこクラブ*	8 休み	9 職員会議のため 閉所	10	11 *ピアカウンセリング 夕食会 すき焼き・大根サラダ・厚揚げの パタポン味・みそ汁・ご飯	12 休み
13 ♪音楽クラブ♪ 夕食会 豚の生姜焼き・じゃがソナ炒め・胡麻 和え・みそ汁・ご飯	14 祝日のため 休み	15 休み	16 *ピアカウンセリング 夕食会 からあげ・グリーンサラダ・酢 の物・スープ・ご飯	17 料理教室	18 *ピアカウンセリング 夕食会 魚のチーズパン粉焼・ひじき煮・ マカロニサラダ・スープ・ご飯	19 休み
20 ◇トーキング 夕食会 チキンカレー・海藻サラダ・フルーツ ヨーグルト	21 *ピアカウンセリング !!ランチ会!!	22 休み	23 *ピアカウンセリング 夕食会 シーフードスパゲティ・コール スローサラダ・スープ・果物	24 【権利義務相談日】 13:30~15:30	25 会議のため 閉所	26 休み
27 夕食会 魚のピカタ・いんげんとハムの和風和 え・ポテトサラダ・スープ・ご飯	28 *ピアカウンセリング *なでしこクラブ*	29 休み	30 *ピアカウンセリング 夕食会 豚のスパイス炒め・和え物・人 参シリシリ・スープ・ご飯	31 ♪音楽クラブ♪	<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 http://www.anasunaro.or.jp</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！！

音楽クラブ♪1月13日(日) 31日(木)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・・・
13日:ポルタのみ 31日:合同(すまいる)

●料理教室1月17日(木) 参加費:200円

～みんなで分担してお菓子を作ります。

興味のある方はお気軽にご参加ください！～

◆定例会 1月6日(日) 13:30～15:00 場所:食堂

～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20日(日)13:30～15:00 場所:地域交流室

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

「今年の抱負」「去年1年はどんな年だったか」「初夢」「年末年始どう過ごしたか？」

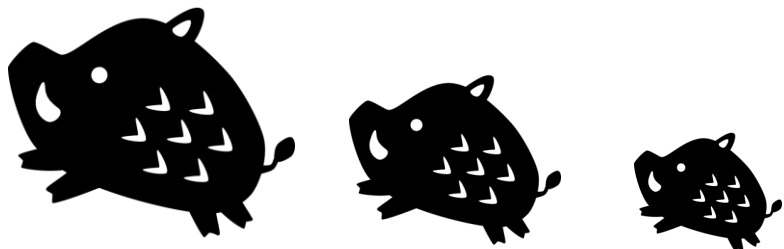
なでしこクラブ 1月7日・28日(月)15:00～16:00

内容 7日:雑炊作り

28日:ミニウォーキング

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)で受けつけた分を承ります。

*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 1月7・21・28日(月)15:00～17:00

1月16・23・30日(水)14:00～16:00

1月4・11・18日(金)13:30～15:30

※予定の変更等があるかと思しますので、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24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21日(月)

詳細は定例会にて決めます。



今年もよろしくお願ひいたします