

2018年10月

日	月	火	水	木	金	土
	1 *ピアカウンセリング*	2 休み	3 *ピアカウンセリング 夕食会 肉ごぼう炒め煮・小松菜と ちくわの昆布和え・たまご サラダ・みそ汁・ごはん	4	5 *ピアカウンセリング 夕食会 八宝菜・中華風酢の物・豆苗 卵炒め・スープ・ごはん	6 尼崎市障害者・児 スポーツ大会 *ポルタは閉所です
7 ◆定例会 夕食会 豚キムチ・ごぼうサラダ・みそ汁・ ごはん・果物	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 *ピアカウンセリング 夕食会 すぎ焼き・卵焼き・ごま和 え・みそ汁・ごはん	13 休み
14 ◇トーキング 夕食会 秋のきのこカレー・グリーンサ ラダ・フルーツヨーグルト	15 *ピアカウンセリング ランチ会	16 休み	17 *ピアカウンセリング 夕食会 魚のフライ・酢の物・かぼちゃ とブロッコリーのサラダ・みそ 汁・ごはん	18 グランドゴルフ大会 *ポルタは閉所しています。	19 *ピアカウンセリング 夕食会 ハンバーグ・レンコンきんぴら・ にんじんツナサラダ・スープ・ご はん	20 休み
21 ♪音楽クラブ♪ 夕食会 ポークチャップ・マカロニサラダ・ 和え物・スープ・ごはん	22 *ピアカウンセリング ～なでしこクラブ～	23 休み	24 *ピアカウンセリング 夕食会 オムレット・コールスローサ ラダ・スープ・ごはん・果 物	25 【権利擁護相談日】 13:30～15:00	26 会議のため 閉所	27 休み
28 夕食会 秋味炊き込みごはん・魚のホイル焼 き・青菜の和え物・みそ汁	29 *ピアカウンセリング 料理教室	30 休み	31 *ピアカウンセリング 夕食会 厚揚げの肉巻き・エノキピーマ ン炒め・野菜の煮物・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 http://www.amaasunaro.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 ♪10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 10月29日(月) 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 10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 10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。10月のテーマは

「運動会・文化祭・学園祭について」「4月からの上半期を振り返って」「チャレンジしたいこと」「10月から変わること」「衣替えについて」です。

みなさんふるってご参加ください♪

なでしこクラブ 10月22日(月)15:00～16:00

内容 22日:ミーティング

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。

*うどん・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 10月1・15・22・29日(月)15:00～17:00

10月3・17・24・31日(水)14:00～16:00

10月5・12・19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 10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。

尼崎市障害者・児 スポーツ大会 10月6日(土)10:00～15:30

参加申し込みをされている方は10時にベイコム総合体育館前に集合してください。

ランチ会 10月15日(月) 11:00頃～

投票結果、今回は「くら寿司」となりました。尾浜西口まで徒歩、水道局までバスの予定です。

参加される方はバス券などお忘れのないようよろしくお願いします。

グランドゴルフ大会 10月18日(木) 10:00～

参加・見学希望される方は職員まで声掛けをお願いします。当日参加も大丈夫です。

