

2018年11月

日	月	火	水	木	金	土
<p><b>*連絡先*</b>            尼崎あすなろ福祉会 地域生活支援センター ポルタ            TEL 06-4256-7993 06-6428-1644            FAX 06-4256-6997 <b>*電話受付時間 10:00~17:30*</b>            ホームページ <a href="http://www.amaasunaro.or.jp">http://www.amaasunaro.or.jp</a>            #開所時間 11:00~18:00</p>				1	2	3
					<p>*ピアカウンセリング            夕食会            唐揚げ・白菜サラダ・ひじき煮・みそ汁・ごはん</p>	<p>休み</p>
4	5	6	7	8	9	10
<p>◆定例会            夕食会            肉じゃが・じゃこピーソテー・浅漬け・みそ汁・ごはん</p>	<p>外出レク            *ポルタは閉所です*</p>	<p>休み</p>	<p>*ピアカウンセリング            夕食会            タラのケチャップ甘酢炒め・マカロニサラダ・切干し大根・みそ汁・ごはん</p>	<p>♪音楽クラブ♪</p>	<p>*ピアカウンセリング            夕食会            焼きそば・海藻サラダ・スープ・果物</p>	<p>休み</p>
11	12	13	14	15	16	17
<p>◇トークキング            夕食会            カレーライス・グリーンサラダ・フルーツヨーグルト</p>	<p>*ピアカウンセリング            *なでしこクラブ*</p>	<p>休み</p>	<p>職員会議のため            閉所</p>		<p>*ピアカウンセリング            夕食会            魚のカレー風味焼き・ポテトサラダ・酢の物・スープ・ごはん</p>	<p>休み</p>
18	19	20	21	22	23	24
<p>♪音楽クラブ♪            夕食会            豚みそキャベツ・根菜煮・漬物・みそ汁・ごはん</p>	<p>*ピアカウンセリング            料理教室</p>	<p>休み</p>	<p>*ピアカウンセリング            夕食会            チャプチェ・和え物・わかめとジャガイモの甘酢炒め・スープ・ごはん</p>	<p>【権利擁護相談日】            13:30~15:30</p>	<p>祝日            休み</p>	<p>休み</p>
25	26	27	28	29	30	
<p>夕食会            鮭のクリーム煮・さつまいもサラダ・洋風さんびら・ごはん</p>	<p>*ピアカウンセリング            *なでしこクラブ*</p>	<p>休み</p>	<p>*ピアカウンセリング            夕食会            スパニッシュオムレツ・ツナサラダ・ピーマンとちくわ炒め・スープ・ごはん</p>	<p>料理教室</p>	<p>会議のため            閉所</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♪11月8日(木)18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・～

8日:合同(すまいる) 18日:ポルタのみ

●料理教室 11月19日(月)・29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！～

◆定例会 11月4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 11月11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。11月のテーマは

「おいしい食べ物」「身体を冷やさないために」「読書の秋」「先生との良好な付き合い方」「芸能人の話」です。

みなさんふるってご参加ください♪

なでしこクラブ 11月12日・26日(月)15:00～16:00

内容 12日: ミニウオーキング(雨天時トランプ)

26日:ポエムでお茶♪

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 11月12・19・26日(月)15:00～17:00

11月7・21・28日(水)14:00～16:00

11月2・9・16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 11月22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。

外出レクリエーション 11月5日(月)

今回は「手塚治虫記念館」へ行くことになりました！参加してくれる方は前日までに名簿に名前を記載してください。時間などはしおりをお渡しますのでご確認ください。

