

2018年5月

★★ポルタのGW：5月3日（木）～5月5日（土）までです★★
5月2日（水）は開所しております。ご注意ください。

日	月	火	水	木	金	土
		1 休み	2 *ピアカウンセリング 夕食会 麻婆なす・ナムル・春雨サラダ・スープ・ごはん	3 祝日 休み	4 祝日 休み	5 休み
6 ◆座談会 *ピアカウンセリング 夕食会 牛肉とタケノコの土佐炒め・おひたし・高野豆腐の煮物・みそ汁・ごはん	7 *なでしこクラブ*	8 休み	9 *ピアカウンセリング 夕食会 魚のムニエル・キャベツソテー・ポテトサラダ・スープ・ごはん	10 音楽クラブ♪	11 *ピアカウンセリング 夕食会 ハンバーグ・マカロニサラダ・切り干し大根・みそ汁・ごはん	12 休み
13 音楽クラブ♪ *ピアカウンセリング 夕食会 カレーライス・温野菜サラダ・フルーツヨーグルト	14 ●料理教室	15 休み	16 職員会議のため 閉所	17 スポーツ大会のため 閉所	18 *ピアカウンセリング 夕食会 一口カツ・酢の物・にんじんシリシリ・みそ汁・ごはん	19 休み
20 外出レク *ポルタは閉所しています。 ご注意ください	21 ●料理教室	22 休み	23 *ピアカウンセリング 夕食会 厚揚げの野菜あんかけ炒め・ゴマ和え・じゃがいものカレー風味・みそ汁・ごはん	24 【権利擁護相談日】 13:30～15:30	25 会議のため 閉所	26 休み
27 トークン *ピアカウンセリング 夕食会 ナポリタン・ミックスサラダ・果物・スープ	28 *なでしこクラブ*	29 休み	30 *ピアカウンセリング 夕食会 オムレツ・コールスローサラダ・ひじき煮・スープ・ごはん	31 ●料理教室	<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.ameasunaro.or.jp</p> <p>開所時間 11:00～18:00</p>	

夕食会 水・金・日 17:00～17:30 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 ♪5月10日(木)13日(日)15:00～16:00

～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～

10日:合同(すまいるで行います。) 13日:ポルタのみ

●料理教室 5月14・21日(月)31日(木) 参加費:300円

～みんなで分担して夕食を作っています。興味のある方は気軽にご参加下さい。～

◆座談会 5月6日(日) 13:30～ 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 5月27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。5月のテーマは

「GWに何したか」「夏に向けての対策」「母の日に何したか」

「自分の今はまっていること・楽しいこと」「しんどい時どうしているか」です。

みなさんふるってご参加ください♪

なでしこクラブ 5月7・28日(月)15:00～16:00

内容 :7日:ウォーキング(雨天時カラオケ)

28日:卓球

カラオケの利用について

空いている時はいつでもご利用いただけます。静養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)に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・木曜日のみ利用可能です)

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 5月6・13・27日(日)15:00～17:00

5月2・9・23・30日(水)14:00～16:00

5月11・18日(金)13:30～15:30

権利擁護なんでも相談 5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。

外出レク 5月20日(日)

行き場所は座談会にて決定します。

参加される方は座談会以降に参加表を出しますので、名前を書いてください。

*当日ポルタ閉所

スポーツ大会 5月17日(木) 場所:ベイコム総合体育館 10:00～16:00

当日職員は準備がありますので現地集合をお願いします。

道が分からない方がいましたら事前に職員へお伝えください。

◎動きやすい服装・タオル・運動靴・飲み物は各自用意をお願いします。お弁当を注文される方は5月14日(月)までに参加表に記入をお願いします。

* 当日ポルタ閉所

