

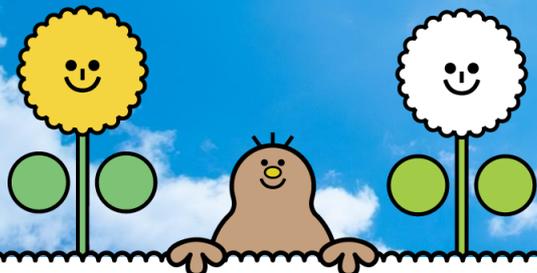
そら通信

2025年 🍷 9月号

〒184-0004 東京都小金井市本町2-20-30
TEL: 042-381-6922
FAX: 042-316-4120

開所時間

●お問合せ・電話相談	火	▶ 11:00~19:00
	水~土	▶ 10:00~18:00
●交流室	火	▶ 12:00~19:00
	水~土	▶ 12:00~18:00



9月のお知らせ

(1) プログラム について ※プログラムの参加は予約が必要です

- ① ティータイムミーティング 9月2日(火)
テーマに沿った内容で会話を楽しむプログラムです。
- ② 昼食会 9月6日(土)
今月の昼食会はタコライスの予定です。美味しい食事で残暑を乗り切りましょう。
- ③ ゆるゲーム会 9月12日(金)
ボードゲームやカードゲームでのんびり楽しい時間を過ごしましょう。
- ④ ハンドメイドを楽しもう! 9月30日(火)
ミニ巾着袋を作りたいと思います。針と糸でちくちく縫いますので、怪我にご注意ください。詳細は掲示をご確認下さい。

2025地域生活支援センターそら

昼食会のお知らせ

タコライス・ミルクスープ、その他

日時: 9月6日(土) 12:30~14:30
場所: そら 交流室 お楽しみに♪

参加希望の方はお名前をご記入ください 参加費

(2) レクリエーション について

- ① 座ってストレッチ 9月16日(火)
椅子に座って無理なく、気持ちよく身体を伸ばしましょう♪
運動不足や身体の衰えが気になる方などぜひご参加下さい。
- ② スープ&スムージー 9月19日(金)
季節の果物や野菜を使った、冷たくて美味しいスムージーを提供しますのでお楽しみに!
- ③ できたてポップコーン 9月25日(木)
コーンが弾ける様子を眺めつつ、のんびりお過ごし下さい。

夏バテ回復!

ドリンク週間

9月9日(火)~13日(土)

疲労回復・健康増進の効果があるビタミンCやクエン酸が豊富な柑橘系ドリンクを充実させて皆さんをお待ちしています。
夏の疲れを柑橘ドリンクで癒やして下さいね。
ちなみにビタミンCには美肌効果やリラックス効果、血液サラサラ効果、集中力向上なども期待されます。



- 1人1日2杯まで (※コーヒーとは別枠です)
- 水・炭酸水のどちらかで割ります
- 期間内でもなくなり次第終了となります

そら・バイキングのご報告



今回のテーマはくるみパン。
最初は生地作りに悪戦苦闘したものの、全員頑張って生地をこね、美味しく作ることが出来ました。
くるみの量が多く、贅沢なパンとなりました。

健康コラム

●9月9日は救急の日です

救急箱はありますか?

定期的に点検
しましょう

<救急箱の中>

- ・絆創膏(防水用も)・包帯・ガーゼ
- ・はさみ・ピンセット・体温計



<+αであると安心>

解熱鎮痛剤・整腸剤

