

# そら通信 2018年 5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〉

お問い合わせ・電話相談  
交流室

火曜日 水・木・金・土曜日

11時～19時 10時～18時

12時～19時 12時～18時



## ☆5月のお知らせ☆

### (1) 昼食会 について

5月12日(土)12:30～14:30のメニューは「ハヤシライス」です。家庭的な雰囲気の中で食事を楽しみましょう。予約の必要なプログラムです。参加費は今年度も550円で継続です。

### (2) 避難訓練 について

非常時に備え、そらでは毎年2回避難訓練を行っています。5月15日(火)14:00～15:00は消防署の方立ち合いの下、1階のキッチンから火が出たという想定で避難訓練と消火訓練を行います。移転後初めての訓練です。より多くの方のご参加をお願いいたします。

### (3) クッキング・きほんのき について

今年度から、健康につながる食事について考え、毎回、短時間でできる簡単な一品をみんなで調理するというプログラムが始まります。

第1回は、5月16日(水)14:00から。「フライパンで作る夏のカレー」に挑戦します。詳しくはお知らせを掲示しますのでご確認ください。料理苦手な人も得意な人も大歓迎です。

### (4) フリープログラム について

5月29日(火)のフリープログラムは「ホットケーキ作り」です。時間帯や材料等細かい内容は5月1日のメンバーミーティングで話し合います。メンバーミーティング後に掲示を出しますのでご覧ください。



～ご挨拶～



● 本年4月より「地域生活支援センターそら」のスタッフの皆さまのサポートとして、支援活動に参加させていただいております「加藤」でございます。

● 故郷は東北の秋田県です。「いぶりガッコ」、日本酒の「両関」「爛漫」、「稲庭うどん」、「ハタハタ」などで有名です。

● 現在は神田方面に住んでおりますので、通勤ルートはJR中央線で西方向への移動となっております。その前は、三鷹市／小平市方面に住んでおりましたので、その当時の通勤ルートはJR中央線で東方面への移動でした。多摩地区は第二の故郷のようで親近感があります。

● 新しいことを一つ一つクリアし、不慣れではございますが、支援活動の一つの力になれるよう、微力ながら頑張りますのでよろしくお願いいたします。

加藤 公良

