

そら通信 2018年 6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



☆ 6月のお知らせ ☆

(1) 登録更新 について

6月より登録更新の書類をお配りします。利用契約書(更新)のご記入とご提出をお願いします。面接の日程については順次お知らせしますので、ご希望のある方はスタッフにお声かけください。

(2) 医療・サ・談会 について

医療についての座談会プログラムを開催します。今回は6月14日(木)16:00～17:00「薬について」地域の薬剤師さんをお招きしお話をうかがいます。いつもより遅い時間帯なのでお間違えのないようにご参加ください。

(3) 映画鑑賞会 について

交流室で映画を鑑賞するプログラムが始まります。年に2回、6月と2月に行う予定です。6月上映の映画のタイトルは6月5日(火)のメンバーミーティングで話し合い決定します。決まりましたら掲示をします。



暑くなってきました。交流室では衛生上の観点から夏でも靴下の着用をお願いしています。ご協力をお願いします。



～プログラム報告～

「クッキング・きほんのき」

健康につながる食事について考え、短時間でできる一品をみんなで調理するプログラムが始まりました。第1回は5月16日(水)2時より、利用者・スタッフ合わせて6人で、「フライパンで作る夏のカレー」に挑戦しました。暑い夏こそスパイシーなカレーを食べたいけれど、汗だくになって鍋でコトコト煮込むのはちょっと億劫…ということで、今回は、夏野菜3種類とひき肉を使い、野菜炒めを作る感覚で、短い時間でできる夏のカレーを作りました。

クッキングのプログラムといっても、そこは「きほんのき」なので、あくまでも基本から。野菜の輪切り、粗みじん切りなどを全員で分担しました。地味な作業もみんなで行うと楽しいですね。「ピーマンは、どこを切ったら種がとりやすいか」などのクイズもやりました。野菜の下ごしらえにかかる時間を除き、加熱時間は約15分でした。

完成後は、振り返りをしながら、さわやかな夏のカレーをみんなでおいしくいただきました。次回は7月の予定です。みなさまでどうぞご参加ください。