

NPO法人 小金井市精神障害者地域生活支援協議会
地域生活支援センター そら

そら通信

2018年

12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



☆ 12月のお知らせ ☆

(1) 年越しそば について

12月にはフリープログラムで「年越しそば」が毎年行われていました。今年度は12月のフリープログラムはないのですが、メンバーミーティングで今年も「年越しそば」をやりたいという意見があり、12月18日(火)14:00～15:30で行うことになりました。詳しい内容は4日のメンバーミーティングで決めます。ご参加ください。

(2) 年末パーティー について

12月22日(土)12:30～14:30までそら恒例年末パーティを開催します。そらにとっては引っ越しがありいろいろと変化の多い年でした。おいしいものを食べながら、皆さんと一緒に今年1年を振り返りましょう。参加費は600円です。

(3) 大そうじ について

1年を締めくくり12月13日(木)14:00～15:00、大そうじを行います。今年の汚れを落とし、すっきりとした気持ちで新年を迎えたいと思います。ご参加をお待ちしています。

(4) 年末年始 について

12月29日(土)～1月3日(木)まで冬休みとさせていただきます。1月4日(金)からは通常通りの開所となります。どうぞよろしくお願いいたします。

そらにバイタミックスが届きました。

バイタミックスと言われても何のこと、という声が聞こえて来そうです。バイタミックスとは一般的なミキサーの約3～5倍のパワーにより、野菜や果物の種や皮なども丸ごとなめらかなジュースやスープにすることができ、野菜などが本来持つ栄養素を丸ごと抽出して体内に効果的に摂取可能にしてくれるものです。

そらでは12月13日の大そうじの後の15時～17時、12月25日の14時から16時にバイタミックスで作ったスープを提供します。12月だけでなく、曜日を変えて月に2回くらいできればと思っています。数に限りがありますので、なくなつた時点で終了となります。そらに来ておいしく健康的なスープはいかがですか。

