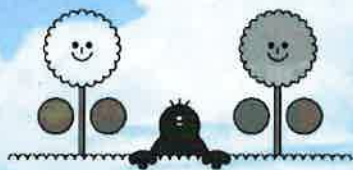


NPO法人 小金井市精神障害者地域生活支援協議会
地域生活支援センター そら

そら通信 2017年 7月号



〒184-0004 東京都小金井市本町1-18-5 村松ビル小金井3階
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



☆7月のお知らせ☆

(1) 情報提供プログラム について

7月7日(金) 14:00から健康課の栄養士さんをお招きし、食生活の面から「生活習慣と健康づくり」についてお話しいただきます。猛暑の夏を元気に乗り切れるよう、健康を意識した食事や生活の仕方について学びます。

(2) フリープログラム について

7月25日(火) 14:00からのフリープログラムはかき氷です。シロップ、参加費など詳しい内容は4日のメンバーミーティングで話し合います。

(3) 暮らしの技術・きほんのき について

7月27日(木) 14:00から、「夏野菜を食べよう～スペイン風オムレツにチャレンジ」というテーマで行います。昨年交流室で何人かのメンバーさんから「作ってみたい!」と声が上がりました。「夏野菜の時期になったら。」と約束していたことが今回実現します。

詳しくは交流室の掲示板にてお知らせいたしますので、どうぞ皆様ご参加ください。

プログラム紹介 ～フリープログラム～

“そら”では毎月第4火曜日にフリープログラムを行っています。内容はメンバーミーティングで3か月分を話し合っただけ下準備をして実施します。

4月は「はげの森美術館で美術鑑賞しよう」でした。7名メンバーさんが参加され中町の美術館まで徒歩で行きました。開館10周年記念で中村研一氏の絵画や陶器などをゆっくり観ることができ、久しぶりの美術鑑賞で楽しかったという感想が出ていました。

5月は「焼きそばを作ろう」でした。3名のメンバーさんが参加され、事前に買い物もして当日は野菜を洗うところから始めました。大きなホットプレートで食材を次々に入れ一気に炒めました。手作りするとおいしいね!と熱々の焼きそばをあっという間に食べてしまいました。1時間半という短い時間ではありますが、メンバーさんが計画し協力して行い生活のスキルアップにもつながる、大変だけど楽しいプログラムとなっています。今後もスペシャルかき氷やカラオケ、アイスのサンデー作りなどが計画されています。詳細が決まりましたら掲示しますので、ぜひご参加ください。



7月

JULY

2017

平成29年

地域生活支援センター そら
042(381)6922
 < 電話相談 利用時間 >
 火 11時～19時
 水・木・金・土 10時～18時

日 SUN	月 MON	火 TUE 12時～19時	水 WED 12時～18時	木 THU 12時～18時	金 FRI 12時～18時	土 SAT 12時～18時
						1
2 お休み	3 お休み	4 14:00～15:00 メンバー ミーティング	5	6 14:00～15:00 ボランティア活動	7 14:00～15:00 情報提供プログラム 生活習慣と健康づくり	8 12:30～14:30 昼食会
9 お休み	10 お休み	11	12 14:00～15:00 室内アスレチック	13	14 14:00～15:00 そうじ	15
16 お休み	17 海の日	18	19	20 交流室の利用は、 スタッフ会議の ため15:00ま でとなります。	21 12:00～15:00 レディースタイム (女性限定)	22
23 お休み	24 お休み	25 14:00～15:30 フリープログラム かき氷	26 14:00～15:00 ウォーキング (雨天時:wii)	27 14:00～15:00 くらしの技術 きほんのき	28	29
30 お休み	31 お休み					

☆プログラム実施時間内に交流室を利用いただけない場合があります。ご注意ください。