

てまりたいむ「お取り寄せスイーツでティータイム」



TV で話題になっているチーズオムレットを函館からお取り寄せしました。チーズオムレット、蒸し焼きショコラ、ティラミス、カフェラテ、めん恋いちごの中から好きな味を選んで食べました。

ふわふわなのに、濃厚な味わいで、とても美味しかったです。幸せなティータイムとなりました。



お話を聞こう会



菅原病院の管理栄養士、三浦さんより「ダイエットと血糖について」お話しして頂きました。みんなが気になっている、おやつについては、1日の目安は150~200キロカロリーだと教えてもらい、普段食べているお菓子や飲み物のカロリーと砂糖の量を確認しました。

血糖値については、食事の食べ方として、野菜から食べ始めると、血糖値上昇を抑えられるとのことでした。今後の、食生活に役立てていきたいと思います。

手芸教室

ティッシュケースとポップリを作りました。生地を2種類組み合わせたり、レースを入れたり、可愛いものが出来上がりました。





障害者自立支援センター「和」



2020年12月 予定表

日	月	火	水	木	金	土
		1 am 体を動かそう (卓球)	2 am フリータイム	3 am 音楽鑑賞	4 am 手芸教室 UVレジンで クリスマスの オーナメント ★活動費: ¥50	5
6	7 am リフレッシュの日 麻雀・将棋・トランプ など	8 am 和のアトリエ クリスマスツリー の飾りつけ	9 am 体を動かそう (卓球)	10 am てまりたいむ 大判焼きで あたたまる ★活動費: ¥50 定員 10名	11 am 音楽鑑賞	12
13	14 am 音楽鑑賞	15 am ミーティング プログラムに ついて語ろう	16 am 手芸教室 マスク ★活動費: ¥300	17 am 体を動かそう (卓球)	18 am フリータイム	19
20	21 am リフレッシュの日 麻雀・将棋・トランプ など	22 am 音楽鑑賞	23 am 体を動かそう (卓球)	24 am フリータイム	25 クリスマスパーティー 12:00~15:00 ★活動費: ¥300 定員 10名	26
27	28 am 体を動かそう (卓球)	29 感謝の気持ちを こめて 大掃除	30 休み	31 休み	 良いお年を お迎えください。	

タイムテーブル

- 9:00 ~ 開所
- 9:40 ~ ラジオ体操、
朝のミーティング
- 10:00 ~ 11:30 午前プログラム
- 11:50 ~ 13:30 お昼休憩
- 13:30 ~ 13:40 ストレッチ
- 13:40 ~ 14:40 午後プログラム
- 14:50 ~ 帰りのミーティング

12月のイチオシプログラム

クリスマスパーティー

12月25日(金) 12:00~15:00 活動費: 300円
 クリスマス特製お弁当とビンゴゲームで
 楽しいクリスマスを過ごしましょう。
 参加希望の方は職員までお声かけ下さい。

★マークは地域の方、当事者の方などどなたでも参加できますが、事前にご連絡ください。

※各教室、行事等の予定は変更する場合があります。

問い合わせ先

障害者自立支援センター「和」 TEL 0184-24-0753