

お手軽ランチ

『セルフサンドイッチ』



食パンに海老かつ、タマゴサラダ、レタスを挟んで、オリジナルのサンドイッチを作りました。とてもボリュームで美味しいサンドイッチが出来上がりました。みんなでモリモリいただきました。



アロマ教室

『アロマスプレー作り』



成田先生（天使のヒルネ）のご指導で行いました。今回はリフレッシュ系とリラックス系の香り作りを行いました。自分の好みの香りを組み合わせて、オリジナルのアロマスプレーが出来上がりました。枕には3プッシュ位が適度みたいです。



お話を聞こう会

『寒い季節の食生活』



管理栄養士の三浦先生をお招きし、お話を伺いました。寒さに負けない体づくりの3つのポイントは栄養、運動、休養（睡眠）だそうです。1日3食をバランス良く、特に朝食を食べることで、体温が上昇し、免疫力にスイッチが入ります。運動は体力を維持していくために大切です。睡眠も大切です。夜更かしして生活リズムが崩れてしまうことで、朝食が食べられなくなったり、夜更かしして間食をしてしまうことにも繋がってしまいます。3つのポイントは健康のための3本柱とも言われているそうです。これからの寒い季節を健康に過ごすために先生のお話を活用していきたいですね。

ボランティアほたるの会様より



柿のかわいいストラップをいただき、ありがとうございました♪

和のアトリエ



折り紙の春夏秋冬が完成しました。



障害者自立支援センター「和」



2021年12月 予定表

日	月	火	水	木	金	土
			1 am 体を動かそう (卓球) pm 書道	2 am 生産的活動 フリータイム	3 am 和のアトリエ クリスマスツリー を飾ろう 	4
5	6 am リフレッシュの日 麻雀・将棋・トランプなど	7 am 生産的活動 音楽鑑賞	8 am 体を動かそう (卓球) pm 13:30~14:30 お菓子工房 クリスマスケーキ 活動費:300円 定員:5名	9 am 生産的活動 フリータイム	10 am ★手芸教室 スノードームの キーホルダー 活動費:50円 定員:10名	11
12	13 am リフレッシュの日 麻雀・将棋・トランプなど	14 am 生産的活動 音楽鑑賞	15 am お話を聞こう会 高橋潤一先生	16 am 生産的活動 フリータイム pm 13:30~14:30 お菓子工房 クリスマスケーキ 活動費:300円 定員:5名	17 am 和のアトリエ アイロンビーズ スクラッチアート など	18
19	20 am リフレッシュの日 麻雀・将棋・トランプなど	21 am 生産的活動 音楽鑑賞 12:00~13:00 お出かけランチ ボレボレ 実費 定員:5名	22 am 体を動かそう (卓球)	23 am 生産的活動 フリータイム	24 am 和のアトリエ ★クリスマスパーティー 11:30~13:20 特製ランチ&ビンゴゲーム 活動費:300円 定員:10名 	25
26	27 am リフレッシュの日 麻雀・将棋・トランプなど pm クリスマスツリー の片づけ	28 am 生産的活動 音楽鑑賞	29 am 生産的活動 音楽鑑賞 pm 感謝の気持ちを 込めて大掃除 	30	31	

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24日(金) 11:30~13:20

特製ランチ&ビンゴゲーム

活動費 300円 定員 10名

クリスマスイブをみんなで楽しみましょう。



★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