



# ルリエ新聞 12月号

医療法人清楓会 地域活動支援センタールリエ  
 泉佐野市春日町1-25 ☎ 050-1559-0531  
 開所日：月～金曜日 開所時間：9：30～17：00



## 11月の活動記録

### ☆調理実習 11月19日(金)

10月に引き続いてきのこの料理の『きのこの包み焼き』をみんなで作りしました。キャベツ、玉ねぎ、人参、しめじ、エノキをクッキングペーパーにたっぷり盛り、塩こしょうとバターを乗せて包む作業までをメンバー主体で取り組まれていました(\*^~^vフライパンに並べて水を入れて蒸し焼きにしました。途中、バターの溶けてきたいい匂いがルリエ中に漂い、「早く食べたいな〜」と覗きに来られるメンバーもおられました♪お好みでポン酢やしょう油をかけて、熱々のきのこの包み焼を美味しくいただきました(\*^\_~^\*)具沢山のお味噌汁と冷奴も用意して、野菜たっぷりでヘルシーな調理実習になりました。



### ☆おやつ会 11月17日(水)

10月のミーティングの時はまだ暑い日もあったこともあり、手軽に作れるフルーチェに決定しましたが、11月中旬には一気に寒さが増し、おやつ会に参加されたのは2名だけでした。フルーチェの素に牛乳を入れて混ぜ合わせて…冷蔵庫で冷やして完成。あっという間に出来上がったので、参加されなかったメンバーからは「おやつ会やってたん？」と言われるほどでした。前月より少し寂しさを感じるおやつ会でしたが、参加されたメンバーは寒さに負けず、「久しぶりに食べておいしかったよ」と声をかけて下さいました。12月のおやつ会はクリスマスケーキ作りをします☆クリスマスっぽく、かわいくデコレーションをして、気分を明るくみんなで盛り上げましょう。



### ☆聴くカラオケ11月15日(月)

コロナの感染状況が落ち着いてきていますが、人も集まるし…本格的なカラオケはまだ怖いかな…と意見もあり、少しずつ以前のような雰囲気でも過ごしたいと考え、みんなで話し合いました。音楽好きのメンバーが多い事もあり、カラオケの機械を使って音楽を流し、マスクを必ず着用した上で、曲に合わせて鼻歌を歌ったり、口ずさんでみたりするのはOKの「聴くカラオケ」という形でプログラムの再開をしています(^o^)前奏を聴くと自然と体が動き出し、曲に合わせて口ずさみ、楽しい時間をみんなと過ごすことができます♪みんなで過ごすことでメンバーの新たな一面を発見したり、好きな歌手と一緒に話が盛り上がり、普段話さないメンバー同士でも共通の趣味を通じて交流が広がり、ストレス発散になったり、心がほっとすることにつながってるようです。



# 12月の予定

日	月	火	水	木	金	土
緊急事態宣言やまん延防止等措置、 コロナウイルス感染拡大状況のよっては 急なプログラムの変更や中止になる場合もあります。 ルリエ利用時は、 ①マスクの着用 ②入り口前で手洗いと手指消毒 ③検温 ④問診の協力をお願いします。			1	2	3	4
			5	6	7	8
休み	グループワーク (依存症) 10:30~11:30	囲碁教室 15:00~16:00	将棋教室 10:30~ スポーツ活動 14:00~16:00	モーニング 9:30~ さんぽ 10:30~ 手芸会 13:30~15:00	SST (社会生活技能訓 練) 13:30~	休み
12	13	14	15	16	17	18
休み	聴くカラオケ 13:30~15:00	ルリエ in 田尻 (田尻ふれ愛セン ター) 13:00~16:00	ミーティング 13:30~ 麻雀教室 15:00~16:00	モーニング 9:30~ さんぽ 10:30~ 野球 13:00~15:00	調理実習 10:45~	休み
19	20	21	22	23	24	25
休み	グループワーク (発達障害) 10:30~11:30	おやつ会 13:15~	映画鑑賞 13:00~15:00	モーニング 9:30~ クリスマス会 ①10:00~ ②13:30~	12月生まれ お誕生会 14:00~	休み
26	27	28	29	30	31	
休み	書道 13:30~15:00	そうじ 13:00 グループワーク (強迫性障害) 15:00~16:00	忘年会 13:30~	休み	休み	



※月～金の毎日、昼食サービスを提供しています。(300～350円) 味よし! 栄養  
 バランスよし! ポリュームよし! おすすめです(^o^)  
 ※毎週木曜日9:30～10:00朝食サービス(モーニング)を提供しています。(100円)  
 どちらも申し込みは前日16:00まで☆(前日が日曜、祝日の場合はそれ以前の開所日ま  
 です。)

☆スポーツ活動 12月8日(水) 14:00～16:00

☆野球 12月16日(木) 13:00～15:00

動きやすい服装、靴で参加して下さい。

※集合時間などの詳細はスタッフまで。

☆ルリエ in 田尻 12月14日(火)

13:00～16:00

田尻ふれ愛センターにルリエスタッフが出張します。  
 気軽にお立ち寄りください。

☆サロンドルリエ 12月10日(金)

14:00～16:00

地域の方を対象にルリエを開放し、お茶やお菓子を食  
 べながらお話しをして過ごしていただきます。

☆おやつ会 12月21日(火) 13:15～

クリスマスケーキ(デコレーション)作ります。参加費  
 100円。参加申込みは12月20日(月)までです。

☆調理実習 12月17日(金) 10:45～

ハンバーグ(ごはん、スパゲティサラダ、みそ汁付  
 き)を作ります。参加費350円。参加申込みは12月  
 16日(木)までです。

## ～年末年始お休みのお知らせ～

12月30日(木)～1月3日(月)までお休みです。

☆レクリエーション活動(クリスマス会) 12月23日(木)

①10:00～11:30 カラオケ(※コロナの感染状況によっては聴くカラ  
 オケに変更になります)

②13:30～15:00 ゲームや出し物

参加申し込みは12月22日(火)までです。

みんなでクリスマス気分を楽しみませんか(^o^)

☆12月生まれお誕生会 12月24日(金) 14:00～

12月生まれ以外の方も100円で参加できます! ホットケーキとコヒーでお誕生  
 日のお祝いをみんなでしませんか。参加申込みは12月22日(水)までで  
 す。

☆グループワーク

12月6日(月) 10:30～11:30 <依存症>

12月20日(月) 10:30～11:30 <発達障害>

12月28日(火) 15:00～16:00 <強迫性障害>

各グループ、悩みや困りごと、成功体験などを集まって話をする時間を作りま  
 す。詳細はスタッフまで。