



ルリエ新聞 1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：月曜日～金曜日 開所時間：9：30～17：00



12月の活動記録

☆調理実習 12月6日(水)

調理実習でお好み焼きを作りました。2玉のキャベツを手分けして切り、お好み焼き粉や玉子などを計量して生地作りをし、ホットプレートを使って焼きました。「上手くひっくり返せるか心配」と話されるメンバーもいましたが、できることをそれぞれがカバーし合って調理に取り組んでいました(*^_^) 生地に紅ショウガやネギ、天かすも混ぜ込んで焼いたので「家で作るお好み焼きとは違って美味しい♪」と話されるメンバーもいました。焼き立てのお好み焼きと熱々のお味噌汁を昼食にみんなで美味しく食べました。「お好み焼きを焼くの何年振りやる～？」と話されるメンバーもいて、賑やかな調理実習になりました。



☆おやつ会 12月15日(金)

手軽にできるピザトースト作りをしました。食パンにケチャップを塗り、ベーコンやピーマンをトッピングしてチーズをのせてトースターで焼きました(^O^)調理工程が簡単でピザトースト作りが初めてのメンバーも取り組みやすく「美味しいわ♪家でもできそうやな～」と感想もくれました(*^_^) また「みんなで作って食べると美味しいから、調理実習とおやつ会は参加したいねん」と話されるメンバーもいて和やかな雰囲気のおやつ会でした♪



☆カラオケ 12月18日(月)

カラオケ好き、音楽好きの人が集まってカラオケをしました。限られた曲目ですが得意な曲や懐かしい曲を選曲して思いっきり歌われていました(^O^)久しぶりにカラオケのプログラムに参加されたメンバーもいたり、難しい英語の歌詞の歌を歌われたり、譲り合って順番に歌うことができました。ストレス発散になったと話されるメンバーやまたカラオケ屋に行つてこようと話されるメンバーもいました。



☆野球(キャッチボール)

ルリエの近くの公園を利用して、キャッチボールをしました。年齢問わずに参加したい人が集まり、5人で交代しながらキャッチボールをしてフォームの確認をしたり、キャッチボールの様子を見学するメンバーがいたりと外での活動を楽しみました(*^_^) 寒くなりなかなか運動をする機会も減っていますが、お互いに誘い合って、キャッチボールをしている様子を見聞すると仲間っていいなと思います。



マスクは個人の判断で着用してください。

健康管理のため、ルリエ利用時は、

①入り口前での手洗い、手指消毒

②検温 ③問診 の協力は引き続きお願いします。

1月の予定

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	お正月休み 	お正月休み 	お正月休み 	レクレーション活動① (春日神社初詣) 10:30~ 囲碁教室15:30~	レクレーション活動②(新年会) 10:00~カラオケ 13:30~出し物など	休み
7	8	9	10	11	12	13
休み	休み 	ルリエ in 田尻 (田尻ふれ愛センター) 13:30~16:00	レクレーション活動③(脇浜戎) 10:00~ スポーツ活動 14:00~	モーニング9:30~ 調理実習 10:45~ 手芸会 13:30~ 麻雀教室13:30~	サロンドルリエ 14:00~16:00	休み
14	15	16	17	18	19	20
休み	グループワーク (依存症) 10:30~11:30	ミーティング 10:30~ ルリエ in 熊取 (熊取ふれあいセンター) 13:30~16:00	手話教室 13:30~	モーニング9:30~ 書道 13:30~ 野球(キャッチボール) 15:30~	SST (リソナルスキル トレーニング) 10:30~	休み
21	22	23	24	25	26	27
休み	グループワーク (強迫性障害) 10:30~11:30	茶話会 10:30~ 映画鑑賞 13:00~15:00	おやつ会 13:15~	モーニング9:30~ 麻雀教室 13:30~15:00	1月生まれ お誕生会 14:00~	休み
28	29	30	31			
休み	グループワーク (発達障害) 10:30~11:30	そうじ 13:00~	囲碁教室 15:00~16:00			



※月曜日～金曜日の毎日、昼食サービスを提供しています。(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^)

昼食サービスを申し込んだ方は14:00までに来所して下さい。14:00を過ぎると廃棄します。

※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です。)

☆スポーツ活動 1月10日(水) 14:00~16:00

場所: 鶴原NHG体育館

☆野球(キャッチボール) 1月18日(木) 15:30~

場所: ルリエ裏の公園

現地集合の方は事前に教えて下さい。現地集合以外の参加者は30分前にルリエに集合して下さい。

動きやすい服装、運動靴で参加して下さい。

詳細はスタッフまで☆

☆ルリエ in 田尻 1月9日(火) 13:30~16:00

場所: 田尻ふれ愛センター

☆ルリエ in 熊取 1月16日(火) 13:30~16:00

場所: 熊取ふれあいセンター

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。

☆調理実習 1月11日(木) 10:45~

お雑煮(白みそ)を作ります。参加費350円で参加申込みは1月10日(水)までです。

☆おやつ会 1月24日(水) 13:15~

ぜんざい参加費100円で参加申込みは1月23日(火)までです。

年末年始12月30日(土)~1月3日(水)
ルリエはお休みです。

☆レクレーション活動②(新年会) 1月5日(金)
10:00~11:30 カラオケ 13:30~ 漫談ショー、その他

☆レクレーション活動③(脇浜戎) 1月10日(水) 10:00集合出発

参加申込み1月5日(金)までです。参加人数によって交通費負担額が変わります。

☆1月生まれお誕生会 1月26日(金) 14:00~

1月生まれ以外の方も100円で参加できます! ホッケーとJ-ヒ-でお誕生日のお祝いをおみんなでしませんか。参加申込みは1月24日(水)までです。

☆グループワーク

1月15日(月) 10:30~11:30 <依存症>

1月22日(月) 10:30~11:30 <強迫性障害>

1月29日(月) 10:30~11:30 <発達障害>

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。

☆映画鑑賞 1月31日(水) 13:00~15:00

『スパイダーマン』を予定しています。