

地域リビング プラスワン ご予約・お問い合わせ：電話 03-6906-6578

5月のおうちごはん・おかえりごはん

5月になりました。暦の上では立夏を迎え行く春が名残惜しい今日この頃、新緑が目には鮮やかな季節となりましたがいかがお過ごしでしょうか。
地域リビングは感染対策をしながら、交流が途切れることのないように活動していきます。新しい方のご参加もお待ちしています。
社会状況の変化やボランティアさんの都合で中止になる場合があります。ご了承ください。

1	月		12:00~14:00	あっちゃんのポークソテー♪  体操の日
3	水		12:00~14:00	ママの松花堂弁当 (先着15食限定) ♪
4	木		12:00~14:00	よっしーのラーメン♪
5	金		17:30~20:00	ハッサンとケニーのお楽しみ弁当♪
6	土		12:00~14:00	あっちゃんの麻婆豆腐♪
8	月		12:00~14:00	よっしーのロールキャベツとペペロンチーノ♪
			17:30~20:00	すーさんのハヤシライス♪
10	水		10:30~13:30	かえでさんの料理教室♪
			17:30~20:00	りょーへいくんとひろくんのタコライス♪
11	木		12:00~14:00	とくちゃんのキムチ団子♪
13	土		12:00~14:00	よっしーのミートソーススパゲッティ♪
14	日		12:00~14:00	いけちゃんの梅を使ったさっぱりメニュー♪
			14:30~16:30	いけカフェ 小さかった頃トーク♪ (ご自身の赤ちゃん~子供の頃のお話を聞かせてください。 あればお写真持参で!)

おうちごはん♪

12時~14時 ご飯を食べます。
参加費：500円~650円☆できるだけご予約ください。
10時頃から一緒に食事をつくる方も募集中^^

♪カフェタイム♪

5/14(日)14:30~16:30
手作りケーキ&アイスと季節のジュースをお楽しみください♪
飲み物100円、ケーキ100円
飲み物だけでもOK!!

☆介護予防の日☆

3日、15日、22日、29日(月)
12:00- 口腔ケア
12:15- おうちごはん(会食)
13:10- ジュンさんの体操教室
(5/15は13時からエンディングノートを作ろう!になります。)

食事の前に、口腔ケア体操をします。
食事の後に、体操をします。
介護予防運動指導員・介護福祉士のジュンさんと楽しく運動しましょう!!
5/15は福祉ジャーナリストの浅川さんと一緒にエンディングノートを書いてみましょう!!
ご参加お待ちしております!!

メール：info@dreamtown.info 住所：高島平2-28-1-102イーストサイド名店街内

15	月		12:00~14:00	よっしーの和風ハンバーグ♪  体操の日
			17:30~20:00	あっちゃんのポークソテー♪
17	水		12:00~14:00	礼子さんの野菜炒め♪
19	金		17:30~20:00	ハッサンとケニーのお楽しみ弁当♪
22	月		12:00~14:00	よっしーの南蛮漬け♪  体操の日
24	水		12:00~14:00	礼子さんのちらし寿司♪
			17:30~20:00	よっしーのエビフライ♪
27	土		12:00~14:00	よっしーのカレー♪
29	月		12:00~14:00	よっしーの鮭のホイル焼き♪  体操の日
31	水		12:00~14:00	よっしーのキーマカレー♪
			17:30~20:00	あっちゃんの麻婆豆腐♪

お持ち帰り
歓迎です♪

料理教室♪

5/10(水) 10時~13時半
高島平中央総合病院の栄養士さんと一緒にごはんをつくりいただきます♪
糖尿病の方も食べられるメニューです☆
参加費：500円 持ち物：エプロン・三角巾

手話で話そう♪

5/6(土)13:30~14:00
初心者ばかりなので、やったことない方も大歓迎!一緒に手話を使いながら、会話してみましょ。

おかえりごはん不定期♪

☆参加費
・子ども(高校生まで)100円
・親子利用(子ども何人でも)500円
・大人500円
☆当日16時までにご予約ください。👉ライン登録

【子ども(小学生以上)だけで利用される方へ】
・初回利用の方は、利用方法についてご説明をしますのでラインでご連絡ください。

~ボランティアさん募集中~
地域リビングで食事作り(または食事作りのサポート)をしてみませんか?ご連絡お待ちしております^^
070-8406-3499
ドリームタウンのライン公式アカウントからの問い合わせはこちら→

