

# 1月のおうちごはん・おかえりごはん

1月になりました。新年明けましておめでとうございます。福寿草の花が一足早く春の訪れを告げる時期となりましたがいかがお過ごしでしょうか。  
新しい方のご参加もお待ちしております。

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	水		12:00~14:00	よっしーのおせち♪
5	日	 	12:00~14:00 14:30~16:30	いけちゃんの中華粥と参鶏湯風♪ いけカフェ サイコロトーク 「ゆく年くる年思いながらおしゃべりしましょ」♪ (いけちゃんの日)は直接お店にお電話でご予約ください
6	月		12:00~14:00	さゆりんのお魚のあんかけ♪  体操の日
8	水	 	10:30~13:30 17:30~20:00	料理教室 さとちゃんのほうれん草とひき肉のピリ辛炒め♪ よっしーの油淋鶏♪
9	木		13:00~14:00	とくちゃんのキムチ団子♪
10	金		17:30~20:00	しまちゃんの三色丼♪
14	火		12:00~14:00	ママのお楽しみごはん♪

## 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♪

1/5(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!!

## 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  
☆ハッサンのお弁当の日は  
当日12時までにご予約をお願いします。

【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。

15	水		12:00~14:00	礼子さんの鶏めし♪
17	金		17:30~20:00	ハッサンのお楽しみ弁当♪
20	月		12:00~14:00	よっしーのカレー♪  体操の日
22	水		17:30~20:00	よっしーの八宝菜♪
24	金		17:30~20:00	しまちゃんの親子丼♪
27	月		12:00~14:00	さゆりんのアジのサンガ焼き♪  歌の日
29	水		12:00~14:00	ママのお楽しみごはん♪
			17:30~20:00	あっちゃんの麻婆豆腐♪
31	金		17:30~20:00	ハッサンのお楽しみ弁当♪

お持ち帰り  
歓迎です♪

## 料理教室♪

1/8(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

## ☆介護予防の日☆

6日、20日、27日(月)  
12:00- 口腔ケア  
12:15- おうちごはん(会食)  
13:30-14:00 ジュンさんの体操教室

27日は13:30-14:00 みんなで歌を歌い  
ましょう♪(ボランティア：與芝さん)

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!!  
ご参加お待ちしております!!

## ~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^^  
電話番号：03-6906-6578

※ 月曜日(電話対応日)：12~14時  
第二第四金曜日(電話対応日)：16~19時

