

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

3月のおうちごはん・おかえりごはん

3月になりました。草木の新芽が萌え出る今日この頃、だんだん春めいてまい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。

2	日	12:00~14:00 いけちゃんの飾り寿司♪ (いけちゃんの日)は直接お店にお電話でご予約ください。 カフェの準備があるので13時半までにはお食事をお済ませください。ご協力お願いいたします。)	
		14:30~16:30 いけカフェ 簡単つるし雛を作ろう (材料費200円)♪	
3	月	12:00~14:00 よっしーの和食♪	体操の日
4	火	12:00~14:00 ママのお楽しみごはん♪	
5	水	17:30~20:00 のどかさんのチャプチェ♪	
7	金	17:30~20:00 ハッサンのお楽しみ弁当♪	
10	月	12:00~14:00 さゆりんのお魚の竜田揚げ♪	体操の日
12	水	10:30~13:30 料理教室 さとちゃんのニラともやしの卵炒め♪	
		17:30~20:00 よっしーのエビフライ♪	
13	木	13:00~14:00 とくちゃんのキムチ団子♪	
14	金	17:30~20:00 しまちゃんの三色丼♪	

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♪

3/2(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。

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

17	月	12:00~14:00 よっしーのカレー♪	体操の日
19	水	12:00~14:00 ママのおはぎ♪	
		17:30~20:00 あっちゃんのキノコと豚バラカレー♪	
21	金	17:30~20:00 ハッサンのお楽しみ弁当♪	歌の日
24	月	12:00~14:00 さゆりんのお魚のトマトクリームソース♪	歌の日
		12:00~14:00 礼子さんの鶏めし♪	
26	水	12:00~14:00 礼子さんの鶏めし♪	
		17:30~20:00 よっしーのハンバーグ♪	
28	金	17:30~20:00 しまちゃんの親子丼♪	
31	月	12:00~14:00 よっしーの天ぷら♪	

お持ち帰り
歓迎です♪

料理教室♪

3/12(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

～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

エンディングノート について学ぼう

3月10日(月)14時-15時

- 最期を迎えるにあたり、整理したいこと
 - 財産やお墓のこと
 - 大切な人に残したいメッセージ
- などを書き留めるノート。

残りの人生をどう生きたいか考える機会になればと思います^^
介護・医療の情報にも詳しい浅川氏をお迎えします。
たくさん質問と一緒に参加下さい♪
講師：福祉ジャーナリスト 浅川澄一さん

☆介護予防の日☆

3日、10日、17日、24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

10日は体操終了後にエンディングノートについての講座があります。(左記参照)
24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!!

