

# 5月のおうちごはん・おかえりごはん

5月になりました。夏の気配が感じられる今日この頃、春に芽吹いた葉が青々と感じられる季節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。

2	金		17:30~20:00	ハッサンのお楽しみ弁当♪
4	日		12:00~14:00	いけちゃんの端午の節句 中華ちまきプレート♪ (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 生まれたときトーク♪ (ご自身が覚えている話、親から聞いた話、赤ちゃんのときの自分の話を聞かせてください。写真歓迎。名前の由来、エピソード、親のことなどなど)
7	水		10:30~13:30	料理教室 さとちゃんのビビンバ丼♪
			17:30~20:00	唐揚げ♪
9	金		17:30~20:00	しまちゃんの三色丼♪
12	月		12:00~14:00	さゆりんのお魚あんかけ♪  体操の日

## 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♪

5/4(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



☆当日の朝9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も  
当日の朝9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。

14	水		12:00~14:00	ママのお楽しみごはん♪
			17:30~20:00	そうくん&あやかちゃんのお楽しみごはん♪
16	金		17:30~20:00	ハッサンのお楽しみ弁当♪
19	月		12:00~14:00	さゆりんのお魚のフライ♪  体操の日
21	水		17:30~20:00	あっちゃんの豚バラほうれん草カレー♪
23	金		17:30~20:00	しまちゃんの親子丼♪
26	月		12:00~14:00	かなさんの鶏肉ねぎ塩麴だれ♪  レクリエーションの日
			12:00~14:00	礼子さんの鶏めし♪
28	水		17:30~20:00	あっちゃんの手羽元煮込み
			12:00~14:00	ママのお楽しみごはん♪
29	木		12:00~14:00	ママのお楽しみごはん♪
30	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♪

5/7(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☆

12日、19日、26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

26日は13:30-14:00 みんなで楽しく脳トレ  
しましょう♪

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

