

ルリエ新聞 3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～金曜日 開所時間：9時30分～17時



2月の活動記録

★調理実習 2月4日(火)

毎年恒例になっている節分メニューの手巻き寿司を作りました。6名の方が参加され、具材を手分けして用意しました。お米が炊き上がるのを待って総勢11名分の酢飯作りは力仕事になりましたが、男性陣が奮闘して混ぜ合わせてくれました(^O^)具材となるきゅうりやハムカツ、ツナマヨ、玉子焼きなどもみんなで協力して準備しました。「何を巻いて食べよう～」と迷いながらみんなで食べる手巻き寿司はどれも美味しかったです。ツナマヨやカニカマ、きゅうりで作るサラダ巻きがおすすめと話すメンバーもいましたが、一番人気の具材はハムカツでした♪



★おやつ会 2月12日(水)

2月のおやつ会は「バレンタインデーにちなんでチョコレート菓子がいいな～」ということでチョコブラウニーを作りました。家でも気軽に作れるようにと電子レンジでも作れるレシピを調べ、テキパキと準備をしてあっという間に出来上がりました(^O^)粗熱をとってしっかり冷ましてから切り分けて粉糖をふるって完成！レシピの分量よりチョコレートを多めに入れ、アクセントにアーモンドスライスを砕いたものも入れたのでしっとりしていても美味しいブラウニーになりました♪コーヒーを入れて一緒に食べたり、ティータイムを楽しむメンバーもおられました。

★卓球・ソフトバレーボール

2月19日(水)

2月は5名の方が鶴原のNHG体育館で卓球とバスケットボールを楽しみました。それぞれ自分のペースでスポーツに取り組み、精神保健福祉実習に来ている実習生さんも加わったこともあり、にぎやかで楽しい時間になりました(^O^)

★カラオケ 2月3日、17日(月)

ルリエ内でカラオケをしました。限られた曲の中で自分が歌える曲を気持ちを込めて歌ったり、大好きな曲を思いっきり歌ってストレス発散したり、お互いに合いの手を入れてカラオケを楽しみました。実は音楽経験があったという人も何人が参加されていたりもしたので、のど自慢大会のようになり大盛り上がり♪歌う時のコツやお互いの評価をシェアするメンバーもあり、大満足と話される方もおられました(*^_^*)

★さんぽ 2月6日、20日(木)

スポーツ活動とは別に、気分転換や健康のために少し体を動かすウォーキングをしています。その時の参加者で行き先を決めて、ルリエの周辺をぶらりとおしゃべりしながら散歩するので、気軽に参加しやすいプログラムになっています。参加されたメンバーとスタッフとでダジャレを言い合ったり、新しいお店を発見したり、楽しい時間を過ごされていました。

ルリエバザー延期のお知らせ

2月29日(土)に予定しておりました「ルリエバザー」につきまして、今回新型コロナウイルスの対応の為、延期となりました。時期は不明ですが、新型コロナウイルスの感染の心配が無くなってから再度開催を検討いたします。今回、商品の提供を頂きました皆様に感謝いたします。



3月の予定

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----|--|--|---|--|-----------------------------|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 休み | グループワーク (発達障害) 10:30~11:30 カラオケ 13:30~15:30 | 調理実習 10:45~ | 茶話会 13:30~ | モーニング 9:30~ さんぽ 10:30~ 麻雀教室 15:00~16:00 | SST (社会生活技能訓練) 13:30~ | 休み |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 休み | 囲碁教室 15:00~16:00 | 音楽鑑賞 10:30~ ルリエ in 田尻 13:00~16:00 | 将棋教室 10:30~ 防災・避難訓練 13:00頃~ | モーニング 9:30~ 手芸会 13:30~15:00 | サロンドルリエ 14:00~16:00 | 休み |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 休み | グループワーク (依存症) 10:30~11:30 ミーティング 13:00~ | 映画鑑賞 13:00~15:00 | 卓球とソフトバレーボール (NHG体育館) 14:00~16:00 | モーニング 9:30~ さんぽ 10:30~ 野球 13:00~15:00 | 春分の日 | 休み |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 休み | カラオケ(スタジオFさんと希望者の歌披露) 13:30~15:30 | wiiゲーム 14:00~15:00 | おやつ会 13:15~ | モーニング 9:30~ 手芸会 13:30~15:00 | 3月生まれお誕生会 14:00~ | 休み |
| 29 | 30 | 31 | 新型コロナウイルス感染の状況によって、プログラムの変更や中止の場合があります。 | | | |
| 休み | 書道 10:00~11:30 そうじ 13:00~ グループワーク (強迫症状) 15:00~16:00 | レクリエーション活動 お花見 (ダンバラ公園) | | | | |



※月~金の毎日、昼食サービスを提供しています。(300~350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^)
 ※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。)

☆卓球とソフトバレーボール3月18日(水)
14:00~16:00 ルリエ出発13:30
場所: NHG体育館 持ち物: 体育館シューズ

☆野球(ソフトボール) 3月19日(木)
13:00~15:00 ルリエ出発12:45
場所: 鶴原グラウンド 動きやすい服装、運動靴で参加して下さい。

☆サロンドルリエ 3月13日(金)14:00~16:00
地域の方を対象にルリエを開放し、お茶やお菓子を食べながらお話しをして過ごしていただけます。

☆ルリエ in 田尻 3月10日(火)13:00~16:00
田尻町ふれ愛センターにルリエスタッフが出張します。気軽に立ち寄りください。当日ルリエは通常通り開所しています。

☆調理実習 3月3日(火) 10:45~
ちらし寿司(お吸い物付き)を作ります。参加費は300円。参加締切りは3月2日(月)までです。

☆おやつ会 3月25日(水) 13:15~
三色団子を作ります。参加費は50円。参加締切りは3月24日(火)までです。

※予定は変更になる場合もあります!

☆カラオケ(スタジオFさんと希望者の歌披露)
3月23日(月)13:30~15:30 場所: ルリエ
カラオケFさんのご協力の元、ルリエでカラオケをします。歌いたい曲がある方は事前に申込が必要です。歌いたい曲1~2曲をルリエスタッフまで申し出て下さい。歌の受け付けは3月18日(水)までです。

☆レクリエーション活動 お花見(ダンバラ公園)
3月31日(火) 現地集合11:30

ルリエ特製弁当の申し込みは3月27日(金)までです。お弁当代300円。各自でお弁当の持参も可です。
自転車、徒歩、コミュニティバスの利用などで行きます。

※当日11:00~14:30までルリエは閉所します。

☆3月生まれお誕生会 3月27日(金)14:00~
3月生まれ以外の方も100円で参加できます! ホットケーキとコーヒーでお誕生日のお祝いをみんなでしませんか。参加申込みは3月25日(水)までです。

☆グループワーク
3月2日(月) 10:30~11:30 <発達障害>
3月16日(月) 10:30~11:30 <依存症>
3月30日(月) 15:00~16:00 <強迫症状>
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。