

ルリエ新聞 10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：月曜日～金曜日 開所時間：9：30～17：00



9月の活動記録

☆調理実習 9月6日(火)

ルリエの調理実習で人気のちらし寿司を作りました。役割分担をして、炊き立てのご飯に酢や具材を混ぜ込み、うちわでパタパタと酢を飛ばしました。大人数分のご飯と具材なので混ぜるのも、うちわであおぐのもどちらも腕を使うので大変でしたが作り終えたときには達成感がありました。お皿に盛り付けて、錦糸たまごや鮭フレーク、枝豆をトッピングして彩り良くできあがりしました♪お吸い物も作り、ボリュームのある昼食になりました。



☆プランター菜園☆

夏の間、ルリエのプランター菜園はキュウリやプチトマト、バジル、なすとたくさんの野菜が育ち、モーニングや調理実習、昼食時にみんなで美味しく食べる事ができました(*^_^*)メンバー主体で大事に育てているのは野菜だけでなくお花もきれいに咲いています。見に来て下さいね♪



☆スポーツ活動 9月14日(水)

9月になり朝晩は少し肌寒くなってきていますが、みなさんは何の秋ですか？(^O^)ルリエではスポーツ活動もしています。体を動かして良い汗をかきリフレッシュできます。今回はメンバーとスタッフで卓球をしました。普段なかなかスポーツをする機会がない方も久しぶりの運動で程よく疲れ、夜もぐっすり眠れたと話されていました。また別のメンバーはストレス発散、気分転換できた様でした。人数が集まればソフトバレーもしたいという意見もあったので、興味のある方は参加してみてください。



☆おやつ会 9月20日(火)

9月のおやつ会は、簡単ひんやりスイーツのフルーチェを作ってみんなで食べました。冷やしたフルーチェの素に冷たい牛乳を計量して混ぜ合わせて完成！「一箱買うと一人で食べきれない」「みんなと食べるから美味しい」と話されるメンバーもあり、あっという間にできあがってあっという間に完食されました☆



9月末で熊取町の地域活動支援センター「ひろば」が閉所となり、熊取町の仲間の行き場にルリエが委託を受けました。10月からルリエは、泉佐野市、熊取町、田尻町の1市2町の仲間が集まれる地域活動支援センターになりますので、これからも皆さん仲良く和気あいあいとなる様によりしくお願いします。

10月の予定

日	月	火	水	木	金	土
2	3	4	5	6	7	1・8
休み	茶話会 13:30～	グループワーク (依存症) 10:30～11:30	スポーツ活動 14:00～ 16:00	モーニング9:30～ 囲碁教室 15:00～16:00	SST (リハビリスキルトレーニング) 13:30～	休み
9	10	11	12	13	14	15
休み	休み スポーツの日	ルリエ in 田尻 (田尻ふれ愛センター) 13:00～16:00	将棋教室 10:30～	モーニング9:30～ さんぽ 10:30～ 手芸会 13:30～15:00 麻雀教室 15:00～16:00	調理実習 10:45～ サロンルリエ 14:00～16:00	休み
16	17	18	19	20	21	22
休み	グループワーク (発達障害) 10:30～11:30 聴くカラオケ 13:30～15:00	映画鑑賞 13:00～15:00	ミーティング 10:30～ 手話教室 13:30～	モーニング9:30～ 野球 13:00～15:00	レクリエーション (犬鳴山) 12:45～	休み
23	24	25	26	27	28	29
休み	音楽鑑賞 10:30～	書道 13:30～15:00 グループワーク (強迫性障害) 15:00～16:00	おやつ会 13:15～	モーニング9:30～ さんぽ 10:30～ 手芸会 13:30～15:00	10月生まれ お誕生会 14:00～	休み
30	31	ルリエ利用時は、 ①マスクの着用 ②入り口前での手洗い、手指消毒 ③検温 ④問診 の協力をお願いします。				
休み	そうじ 13:00～					



※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! ポリユームよし! 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。)

☆スポーツ活動 10月5日(水) 14:00～16:00

☆野球 10月20日(木) 13:00～15:00

参加者は30分前にルリエに集合して下さい。
 動きやすい服装、運動靴で参加して下さい。
 詳細はスタッフまで☆

☆ルリエ in 田尻 10月11日(火)

13:00～16:00

田尻ふれ愛センターにルリエスタッフが出張します。
 気軽にお立ち寄りください。

☆映画鑑賞 10月18日(火) 13:00～15:00頃

『宇宙戦艦ヤマト2020』を予定しています。

☆調理実習 10月14日(金) 10:45～

お好み焼きを作ります。参加費350円。参加申込みは10月13日(木)までです。

☆おやつ会 10月26日(水) 13:15～

チョコブラウニーを作ります。参加費100円。
 参加申込みは10月25日(火)までです。

新型コロナウイルスの感染状況によって
 プログラムが急遽中止になることもあります。

☆レクリエーション活動(犬鳴山) 10月21日(金) 12:45ルリエ集合出発。南海バスで行きます。交通費:片道480円、往復960円自己負担になります。(手帳持参で半額になります。) 詳細はスタッフまで!
 参加者数把握のため参加申込みは10月19日(水)までです。

☆10月生まれお誕生会 10月28日(金) 14:00～

10月生まれ以外の方も100円で参加できます! コーヒーとお誕生日のお祝いをみんなでしませんか。参加申込みは10月26日(水)までです。

☆グループワーク

10月4日(火) 10:30～11:30 <依存症>

10月17日(月) 10:30～11:30 <発達障害>

10月25日(火) 15:00～16:00 <強迫性障害>

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。

4名以上参加の場合は、相談室ではなく、密にならないようオープンスペース(食堂)で実施になります。