

⚠️ お知らせ ⚠️

- ・ 6月14日(木) 15時閉館
- ・ 6月21日(木) 14時閉館
- ・ 6月30日(土) 12時閉館



6月日程表



日	月	火	水	木	金	土
					1 昼食会 11時	2
3	4	5 ウォーキング 14時	6	7 心理面談	8	9 昼食会 11時
10	11	12	13 いえろ～ さあくる 10時15分	14 心理面談 15時閉館	15 調理教室 11時	16
17	18	19 昼食会 11時	20	21 心理面談 14時閉館	22	23 茶話会 14時
24	25	26 カラオケ 14時	27	28 心理面談 つぼみーず 13時半	29	30 就労ピア 12時閉館

平成30年6月

つぼみだより

皆さま、こんにちは。
St.阿部です。

元気にお仕事を頑張るためにも、休日を楽しく過ごすためにも、あんなことにも、こんなことにも、やはり健康第一ですね、と思う今日この頃です。

ですが、そうなのですが、毎日の食生活は、、
けっして身体を労わったものではございません。

でも、とにかく野菜不足を解消せねば、ということで、お昼のお弁当に野菜スープを持ってきます。

調理時間は6~7分程度、安くて簡単に食べられるスーパー適当メニューです。

そんなこんなの昼食ですが、実はすでにワンパターンかもしれません。

味のレパートリーを広げて飽きない様にと考えてはいるんですけど。

これじゃ続かないかしら、、

はい、そんな時には誰かに良いアドバイスをして欲しいですね。

センターえどがわの「調理教室」や「昼食会」などに参加してお知恵を拝借したいです。

自炊を充実させたい皆さまも、よろしければ是非ご参加くださいませ。

お待ちしております。

阿部

梅雨のシーズンですね~(>_<)
生活習慣を整え、みんなで梅雨を
乗り切りましょう♪



◆就労ピア◆

今月のピアは6月30日(土)

12:30~14:30開催します。

※就労ピアへの参加は
就労にご興味のある方ならどなたでもご参加いただけます。

参加費：100円

座談会形式でお菓子を食べながらお仕事に関する話をします。



♪お知らせ♪

Aki'sプログラムは今後、奇数月の開催となります。

ウォーキング

日時：6月5日(火) 14時~

以前プログラムとして行っていたウォーキング！

参加される方は14時にセンターに集合してください。

いい汗をかいて気分をリフレッシュしませんか？ぜひご参加ください♪



調理教室

古竹 夏希さん(調理師)が、
難しくなくバランスのよいランチづくりを
教えてくださいます。

6月15日(金) 11:00~

参加費：**300円**

メニューは麻婆豆腐、青菜炒め、しめじと
もやしとわかめの中華スープ

限定5名ですので、早目のご予約を
お願い致します。 ※事前申込制です

昼食会

日時：6月1日(金)、6月9日(土)
6月19日(火) 11時~

11時にメニューを話し合い、その後材料を
買いに行きます。その材料を調理してみん
なで談笑しながら食べる会です。
材料費を人数で割った費用を負担してい
ただく形になります。

茶話会

日時：6月23日(土)
14:00~



茶話会とはみんなで今後のプログラムを
決めたり、センターからのお知らせなど
をお伝えする会です。お菓子をつまみなが
ら座談会のような形式で気楽な雰囲気の中
で行っています。

興味のある方のご参加是非ともお待ちし
ています！ ※参加費は無料です

いえろ～さあくる

“いえろ～さあくる”という、中央健康サポートセンターのデイケアに通われている方々が、センターえどがわに出張し、毎月、第2水曜日にプログラムを行うことになりました♪♪今回は簡単で楽しいゲームを行います！お金はかかりませんので興味のある方はぜひお気軽にご参加ください！

第3回目

「紙とペンでできるゲーム」

6月13日(水)

10:15~11:30

場所：センターえどがわ交流室

カラオケクラブ

歌が好きな皆さん、
一緒にカラオケに行こう!!

日時：6月26日(火) 14時

会場：新小岩駅前クッターナビル内

カラオケスタジオ歌広場

時間・交通：13:30にセンター集合し、
江戸高前バス停より都バス乗車、新小岩駅前下車(都営交通乗車証を忘れずに!)

費用：¥580

(2時間、ソフトドリンクフリー)

参加費は当日集めます。

わからないことがあればセンターにお問い合わせください。



つぼみだより

S. R

第一回つぼみ将棋大会をやって、俺は4位だった。すごく充実して良かった。また機会があったら2回目もやりたいです。みなさんお疲れ様でした。

この頃の俺

この頃俺は怒らなくなった。怒ってもすぐ謝れるようになった。そううつ
の波もなくなりただ式場のDrの処方してくれたお薬を信頼しきちんと飲
み先生のおっしゃる通りに素直に実行しているおかげで21年間入院して
いない。ありがたいと思っている。皆に感謝したい。

つぼみだよりでは皆さまからの記事をお待ちしております！

一人一記事、毎月二十日までにお願致します！

※参加申し込みが必要なプログラムは、当月の初日に原則申し込み受け付けを開始します