

金沢区生活支援センターニュース

7月号

発行：金沢区生活支援センター「愛&あい」 住所：金沢区泥亀2-1-7 鈴木ビル2階 電話：045-701-4116

	フリースペース	電話相談（045-701-4117）
月～金	9：00～18：00	9：00～16：00
土	9：00～15：00	9：00～16：00

休館日
日曜日
年末年始（12/29～1/3）

今月のイベント



個別相談

要予約

嘱託医藤原修一郎先生（金沢文庫エールクリニック）による個別相談です。
ご家族の方も利用できます。

日 時：7月1日（火）13：30～14：50

定 員：4名 先着順（初回利用優先です）

予約方法：受付にお申し出ください。（045-701-4116）

○次回面談日：8月5日（火）13：30～14：50 担当：藤原先生

申込開始：初回の方は 7月2日（水）、2回目以降の方は 7月9日（水）より



ピアミーティング

日 時：7月22日（火）13：30～15：30（予定）

場 所：金沢区生活支援センター 4階

テ マ：「怒り」

司会進行：ピアサポートグループ「在」代表 加藤伸輔氏

定 員：定員8名（先着順）途中参加はご遠慮ください。※途中退席は可能です。

「挨拶したのに無視された」「家族から冷たくされた」「仕事中に理由もないのに怒られた」
色々な事を、皆さんでざっくばらんに話してみませんか。



第1金曜日 13：15～14：15 タッピングタッチ（講師：村木 雄一さん）
ゆっくり、優しく、丁寧に左右交互に体をタッチし、セルフケアをします。



第2金曜日 13：15～14：15 わくわくの日
ボランティアさんと一緒に、音楽鑑賞やトーク、ゲームなどを楽しめます。

今月は音楽鑑賞

第3金曜日 13：15～14：15 ステッキ体操（講師：沼田 美恵子さん）
ステッキを使った体操で、無理なく足腰強化・猫背予防・肩こり腰痛改善します。



第4金曜日 9：30～11：00 合同イベント
はまべの会の皆さんと一緒に、楽しい時間を過ごしましょう。

今月はカードゲーム

7月のイベントと昼食メニュー

- 都合により、急遽内容変更及び中止とさせていただきます。予め御了承ください。
 ○申込期日を過ぎてからのキャンセルにつきましては、返金出来ませんので予めご了承ください。
 ○利用者の会・イベントは希望参加者(ボランティア含む)が2名に満たない場合は中止とさせていただきます。

月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5
	嘱託医相談 13:30~14:50 要予約			タッピングタッチ 13:15~14:15 	
	ギョーザ定食	豚肉とキノコのガーリック炒め	レタスと春雨の肉みそ巻き	和風パスタ	
7	8	9	10	11	12
				わくわくの日 13:15~14:15 	
カレーライス 	鶏肉と茄子の揚げびたし	冷やし中華	三色丼	肉じゃが	
14	15	16	17	18	19
		利用者の会 13:15~14:00 		ステッキ体操 13:15~14:15 	
もやしと豚肉の焼き春巻き	天ざるそば	お魚定食	鶏肉エスニック煮込み	ピーマンの肉詰め	
21	22	23	24	25	26
	ピアミーティング 13:30~15:30 			合同イベント 9:30~11:00 	
ネギ塩チキン	豚肉と茄子のトマト煮	ゴーヤチャンプルー	鶏肉と野菜のオイスター炒め	親子丼	
28	29	30	31		
冷やしたぬきうどん	マーボー豆腐 	厚揚げとキノコのあんかけ	豚しゃぶ		

【食事サービス】

提供時間：12:00~12:45 利用申込み及びキャンセルは、当日の9:30までです。
 料 金：400円 9:30以降のキャンセルは、キャンセル料400円が発生します。
 ピリ辛： 