

金沢区生活支援センターニュース

8月号

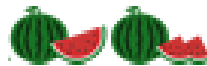
発行：金沢区生活支援センター「愛&あい」 住所：金沢区泥亀2-1-7 鈴木ビル2階 電話：045-701-4116

	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： 8月5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：9月26日（金）15：40～17：00 担当：田中先生

申込開始：初回の方は 8月6日（水）、2回目以降の方は 8月13日（水）より



防災訓練

日 時： 8月27日（水）13：00～13：45

場 所： 金沢区生活支援センター 2階

いざという時に慌てずに行動できるように、日頃から備えましょう。

参加された方には非常食の配布も予定しています。



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。

今月は脳トレ

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
はなまる会の皆さんと一緒に、楽しい時間を過ごしましょう。

今月はお休みです

9月の
イベント予告

精神疾患を抱える家族の理解

金沢文庫エールクリニックの藤原修一郎先生をお迎えして、ご家族の方を対象にした「家族相談会」を開催します。（嘱託医を囲んでの座談会です）

日時：9月2日（火）13：30～15：30 場所：金沢区生活支援センター4階

対象：精神疾患を抱える方のご家族

定員：定員無し、予約不要です

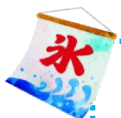
当日は家族会の方々の参加も予定されていますので、家族会を知る機会にもなりますよ。



8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く場合があります。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
 熱中症予防と対策 こまめな水分補給 直射日光を避けよう エアコン・扇風機を活用 十分な睡眠と食事				1 タッピングタッチ 13:15~14:15  チキン南蛮	2
4	5	6	7	8	9
	嘱託医相談 13:30~14:50 要予約			わくわくの日 13:15~14:15 	
肉じゃが	シューマイ定食	ビビンバ丼	バンバンジー	ハヤシライス	
11	12	13	14	15	16
				ステッキ体操 13:15~14:15 	
照りマヨチキン	豚肉のチンジャオロース	お魚定食	五目いなり	和風パスタ	
18	19	20	21	22	23
		利用者の会 13:15~14:00 			
冷やし中華	ピーマンの肉詰め	マーボー春雨	肉豆腐	三色丼	
25	26	27	28	29	30
		防災訓練 13:00~13:45 			
ポークチャップ	チキンソテーのサラダ仕立て	ホイコーロー	カレーライス	冷やし天ぷらうどん	



【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。
 プリ辛： 

