

金沢区生活支援センターニュース

12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：12月2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：2026年1月6日（火）13:30～14:50 担当：藤原先生

申込開始：初回の方は12月3日（水）、2回目以降の方は12月10日（水）より



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、ゲームを楽しみます。

今月はトーク

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。

今月はモルック

紅葉狩り

お散歩がてら、称名寺へ紅葉狩りに行きませんか？ 皆で楽しいひと時を過ごしましょう。

日時：12月6日（土）10:00～11:00 集合場所：当センター2階に10:00 ※時間厳守

注意事項：①途中参加は出来ません。 ②雨天中止です。 ③参加者2名以下は中止となります。

大掃除

今年も一年お世話になりました！皆でスッキリ新年を迎えるために、大掃除を行います。
その後には、軽いおやつとおしゃべりを楽しみましょう♪ぜひご参加ください！

日時：12月9日（火）13:15～14:15

場所：当センター2階 フリースペース

汚れても良い服装
で来下さいね～





1月のイベント



初詣

令和8年初のイベントです。
新年が良い年になるように一緒に瀬戸神社にお参りに行きましょう。

日時：2026年1月5日（月）10：30～11：30

集合場所：当センター2階に10：30 ※時間厳守

注意事項：①途中参加は出来ません。 ②雨天中止です。 ③参加者2名以下は中止となります。



イベント報告



理事長＆事務長と話そう ～10月30日（木）13：15～14：25に参加して

利用者の皆様のご意見を直接伺うことができ、大変参考になりました。予算面や施設の状況などで十分な対応ができないこともあると思いますが、役員ともども工夫を重ね、より良い施設を目指してまいります。

今後共、何卒よろしくお願い申し上げます。

理事長 吉田・事務長 岡本

退職スタッフからのご挨拶

不本意ながら、12月をもって退職することになりました。

理由は親の介護と仕事の両立が難しくなったからです（いわゆる介護離職）。でも本当は辞めたくありません（涙）。

ピアたち数名と「金沢区に理想の生活支援センターを作ろう」をスローガンにまだ何も無いところから設立に関わり、その活動はとても楽しいものでした。

それから20年、光陰の矢のごとく過ぎ去り、生活支援センターには多くの機能が加わったことで設立当初とくらべ、もの凄く変化しました。これには戸惑いを禁じ得ません。

今まで続けられたのは皆さまのおかげです。

本当に感謝しかありません。

ありがとうございました。どうぞ皆さんお元気で。

-----さようなら。

吉井 弘毅



12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	6
	嘱託医相談 13:30~14:50 要予約			タッピングタッチ 13:15~14:15 	紅葉狩り 10:00~11:00 
麻婆豆腐 	カレーライス 	お 魚	モツ煮込み	ミートソース パスタ	
8	9	10	11	12	13
	大掃除 13:15~14:15 			わくわくの日 13:15~14:15 	
豚の甘辛煮 三色丼	白菜と豚肉の ミルフィーユ煮	煮込み ハンバーグ	とり肉の オイスター炒め	ポトフ	
15	16	17	18	19	20
		利用者の会 13:15~14:00 		ステッキ体操 13:15~14:15 	
キーマカレー 	親 子 丼	八 宝 菜	ギョーザ	お で ん	
22	23	24	25	26	27
				合同イベント 9:30~11:00 	
照りマヨチキン	ビビンバ丼 	唐 揚 げ	ホワイト シチュー	年越しそば	
29	30	31			



年末年始のお休み 12月29日(月)~2026年1月3日(土)迄

【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： 