

# アルペーゼからお知らせ



3月からは春メニューに変わります。

人気の卵の花コロッケ、お待たせしました～！

ごろっとしたタケノコを卵の花で包んだ、まんまる美味しいコロッケです



土日祝は  
休んで  
ます！

## 蜜柑日和

3月です。春らしくなってきましたね。

YouTubeなどを観てみると、丁寧に生活している方々の動画がたくさん載っています。

そんなのを眺めていますと、ああ～自分も毎日を大切に、丁寧に、そして有意義に過ごしたいなあ～、な～んて思うのですが、時間は自分の思うようにすすんではくれず、身体も衰え、頭の回転も鈍くなってきているこの頃、なかなかほど遠く…。

まっ、なるべくもつたいない日にならないようにしたいとは思っています。

ぼちぼち、ですかね。(笑)

なんか心地よい♪  
(ミカン)

うまい  
うまい  
(レモン)

ZZZ...

んん?  
(ソラ)

### ねこみみの会

保護ねこ活動に興味のある方は「ねこみみの会」  
Instagram・フェイスブックからコメントください

- ・保護猫活動に興味がある
- ・譲渡会に行きたいけど都合がつかない
- ・迎えたい猫とゆっくり触れ合ってみたい などなど



布目さま 関原さま 大泉寺さま 丸和ケミカル(株)さま 富山新聞社さま 早川さま  
吉井さま 茶野さま 山吉さま

〒933-0018 富山県高岡市高陵町 8-49

☎0766(23)5409 fax0766(73)7523

就労継続支援 B 型事業所

特定非営利活動法人 憩いの家

2023.3

# 憩いの家だより3月号



2月28日(火)憩いの家第4回研修会、高岡市の出前講座「ごみの出し方教室」を開催しました。環境政策課より2名の講師を招いて、高岡市のごみの現状やごみの分別について学びました。



私たちが正しい分別をすることで集積先の負担が軽減されるうえに、そのひとつひとつの行動が地球環境を守る一助になっていることを改めて感じました。



## 所長杯！ソフトバレー大会

2月16日(木)毎年恒例になった憩いの家所長杯ソフトバレー大会が開催されました。会場は高岡市福祉体育館、参加者15名、計3チームの負けられない戦いが始まりました。手に汗握る接戦ののち、**じゃんけん**でAさん率いるたんぽぽチームが優勝しました！



## バレンタイン・健康チェック



2月14日(火)輝城東さんで行われた医療生協「虹のまち」健康チェックにおじゃましてきました。会場は地域の方でにぎわっており、骨密度、握力、血管年齢測定などを通して自分の生活習慣を見直すことができました。





# 憩いの家だより3月号

| 日  | 月  | 火          | 水                                | 木                                 | 金                           | 土  |
|----|----|------------|----------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------|--|
|    |    |            | 1<br>憩いの家<br>おひなさまランチ            | 2 一日作業                            | 3 一日作業<br>アルパーゼ<br>おひなさまランチ | 4 午前のみ作業<br>午後：リラックスタイム<br>ゲーム・お針子・お菓子       |
| 5  | 6  | 7          | 8 一日作業<br>希望者は2時から<br>アルパーゼに行こう! | 9                                 | 10                          | 11 休み  |
| 12 | 13 | 14         | 15 一日作業<br>希望者は午後から<br>体育部       | 16 一日作業<br>13:30～憩いの家<br>第33回理事会  | 17                          | 18 午前のみ作業<br>午後：リラックスタイム<br>ゲーム・お針子・お菓子      |
| 19 | 20 | 21<br>春分の日 | 22                               | 23 一日作業<br>午後<br>社会参加活動日<br>作業もOK | 24                          | 25 休み  |
| 26 | 27 | 28<br>給料日  | 29                               | 30                                | 31                          | 4/1 午前のみ<br>作業<br>午後：リラックスタイム<br>ゲーム・お針子・お菓子 |

## 竹林会 おうちマークの日 休会中

外部からの販売のごあんない  
お土産でもお越しください!

南砺市より中田農園さん  
水耕栽培レタス  
水曜あさ9:30頃

八尾町より愛和報恩会さん  
野菜・自家製だんご・味噌  
木曜ひる12:30頃

体育部  
部員募集中!  
何をするかは  
みんなで決めよう

体育部は3月15日(水)  
社会参加活動日は3月23日(木)

ゲームや手芸、地域清掃など  
楽しくやっています。  
ぜひ一緒に過ごしましょう。

厚生労働省からの通達で3月13日から  
マスクの着用は個人の判断となりますが

憩いの家は引き続き  
健康チェック・マスク着用  
を継続します

ご本人様、ご家族様のご  
理解とご協力をを  
お願いいたします



## アルパーゼに行こう

3月8日(水)  
憩いの家14時出発

作業の息抜きに出かけてみませ  
んか? 気の合う仲間とおしゃべ  
りするのも楽しいですよ!



## 避難訓練を実施します

3月3日(金)  
午後より

今回は消防訓練に加えて災害時の避難  
経路の確認をします。最寄りの避難所  
まで歩きますので、全員の参加をお願  
いします。



## 3月はアルパーゼの おひなさまスペシャルランチ

3月3日(金)

前回の  
2月28日(火)は  
デザートセット&  
ドーナツでした



## ある日の憩いの家 職員の健康診断

中野職員・人間ドック行ってきたよ。  
人がいっぱいだった。

辻野職員・私の行った日は混んでなかったよ  
嶋田職員・私は混んでたよ。  
でもペロリ菌検査はしたよ。

中野職員・ペロリ菌いたら胃がんとか  
心配あるもんね。  
怖いよねペロリ菌。  
私もペロリ菌の検査したもん。  
そこにいた全員・お願い。ペロリ菌と言って。



スカイツリーの展望台とかけてまして  
スタイリストの足と解きます  
そのころは  
どちらもながめが良いです

T.Sさん

