

# アルペーゼからお知らせ



アルペーゼの駐車場の除雪は憩いの家利用者さんがしてくれます。  
たくさん積もっても開店前までにはきれいに除けてあります。  
目立たない作業ですが、とても助かっています。ありがとう。

※都合により予告なく休業・早じまいをする場合があります。  
お電話等でご確認の上お越しください。090-6356-1501



土日祝は  
休んで  
ます！

能登半島地震で被災された皆様、ご家族をご心配しておられる皆様に、  
心よりお見舞い申し上げます。  
また被災地での救助活動や復旧作業に従事されている方々に深く敬意を表します。

## 蜜柑日和



それでいいのか  
(ミカン)



寒いね



のびのび  
(レモン)



くんくん。。。  
(ソラ)

## ねこみみの会 保護ねこ譲渡会のお知らせ

2月18日(日)氷見市 B&G 海洋センター(会議室)

10時～15時

興味のある方は「ねこみみの会」Instagram・フェイスブックからお問い合わせください

仙納さま 金森さま 大井さま 石塚さま 関原さま フードバンクとやま様 佐賀さま  
和泉さま 大泉寺さま 余西さま 二口さま

〒933-0018 富山県高岡市高陵町 8-49

就労継続支援 B 型事業所

☎0766(23)5409 fax0766(73)7523

特定非営利活動法人 憩いの家

2024.1

# 憩いの家だより2月号

笑

笑



ラフターヨガ  
インストラクタ  
余西知彦先生

1月25日(金)憩いの家第一回研修会を  
開催しました。今回は余西先生を久しぶりに  
お迎えして楽しいひと時を過ごしました。

今回のテーマは「笑いヨガ！笑顔で冬を乗り切ろう！」で、富山弁の  
掛け声で「わっはっは！」「いいがやっちゃ！いいがやっちゃ！いえ～い！」

といっぱいっぱい大笑いしました。

余西先生、楽しかったです。ありがとう。



おやつも  
美味しかったね



## 1月4日(木)仕事はじめ♪お年玉ランチ♪



2024年の仕事はじめにお祝いランチ会を開催しまし  
た。献立はいなり寿司やから揚げ、すまし汁などお正月ら  
しいメニューです。職員や利用者みなで調理し、とって  
も華やかに仕上がりました。



# 憩いの家だより2月号

日	月	火	水	木	金	土
				1 串焼き	2	3午前のみ作業 午後：リラックスタイム ゲーム・お針子・お菓子
4	5	6	7 希望者は2時から アルペーゼに行こう! ☕	8 串焼き	9	10 休み
11	12 建国記念の日 振替休日	13	14 ☺	15 一日作業 串焼き 午後希望者 体育部 👟	16	17 午前のみ作業 午後：リラックスタイム ゲーム・お針子・お菓子
18	19	20 一日作業 15:30～憩いの家 運営会議	21 ☺	22 午前のみ作業 串焼き 午後 社会参加活動日 作業もOK	23 天皇誕生日	24 休み
25	26	27	28 ☺ 給料日	29 午前のみ作業 午後 13:30～ 第2回研修会	3/1	2午前のみ作業 午後：リラックスタイム 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  
外部におた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

震災で体育館が  
使えないため  
違う形での開催を  
予定しています



体育部は2月15日(木)  
社会参加活動日は2月22日(木)

ゲームや手芸、ゆったり  
やっています。

ぜひ一緒に時間を過ごし  
ましょう。



## ぼくのなぞかけ

わすしちの衣装とかけて  
答案用紙の〇点と解きます  
そのJUNは  
じやらせ赤のチエックだらけです

b y T . s



## 憩いの家 第2回研修会

もっと素敵に！もっと元気に！清潔な毎日にしよう！

歯磨き、手洗い、入浴、着替えなど、今のままでいいのかな？  
不衛生な生活は病気につながるリスクが高くなります。  
もっと快適に、もっと健康的に過ごすための学びをしましょう。

開催日：2月29日(木) 午後1時30分より  
講師：高岡厚生センター職員  
内容：清潔な毎日の過ごし方  
参加費：無料 ※共同募金会の助成をうけて実施します



## アルペーゼに行こう

2月7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！



2月はアルペーゼから  
スペシャルデザートが届きます  
2月29日(木)



前回の1月26日(金)は  
おやつアソートでした♪

## ある日の憩いの家

中野職員：あぁ〜。寒い寒い〜。  
嶋田職員：貼るカイロいいよー！  
わたし毎日貼ってるもん。  
中野職員：どこに貼るの？  
嶋田職員：背中に貼ると  
からだ全体が温まるよ。  
中野職員：カイロいっしょするの？  
嶋田職員：30枚で500円ほどだから  
一日約16円で元気になるよー！

