

アルペーゼからお知らせ

3月から春メニューに変わります。

お待たせしました！卵の花コロケの登場です！歯ごたえのあるたけのこを甘辛い卵の花で包んだ人気のコロケです。

※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！

蜜柑日和

新しいベッド
その2
ミカン・ソラ
レモン

新しいベッド
その1
ミカン・レモン
ソラ

新しいベッド
その3
ミカン+ソラ
レモン

爪研いでます
ミカン



ねこみみの会

保護ねこ譲渡会のお知らせ

3月24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

フードバンクとやま様 梅島さま 関原さま 吉田さま 大泉寺さま 島田さま
布目さま 鹿嶋さま 大野輝雄さま

〒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

2024.3

憩いの家だより3月号



2月29日(木)に憩いの家第2回研修会を開催しました。今回は「もっと素敵に！もっと元気に！清潔な毎日にしよう」と題し、富山県高岡厚生センターより中川^{もろか}萌楓保健師と城口^{みゆき}幸保健師をお招きして、入浴・衣服の衛生・歯の衛生・手洗いの方法・などを分かりやすく教えていただきました。

衣服は見た目ですれていなくても、汗や皮脂などで汚れていることや、手洗いも、普段通りでは十分に汚れが落ちていないことがわかりました。

スポーツジムでマッチョになってきました

2月15日(木) 体育部参加者で高岡総合プールに出掛けました。手帳を提示すればトレーニングジムは無料！寒さで体が鈍らないよう、筋肉造りに励みました。運動は心の健康にも有意義とのこと、機会があればまた行きたいです。



3月 桃の節句 お雛様を愛でました

地域の方を通じて、とても立派なお雛様飾りをいただきました。小さな作業室のため、大井所長のアイデアで普段は使わない納戸への階段を雛壇に見立てて飾りました。ここなら作業中だれでも眺めることができ、忙しい作業の間でも春の訪れを感じることができています。



憩いの家だより3月号

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----|----|--|----------------------------------|---|----|--|
| | | | | | 1 | 2 午前のみ作業 午後：リラクスタイム ゲーム・お針子・お菓子 |
| 3 | 4 | 5 | 6 一日作業 希望者は2時から アルペーゼに行こう! | 7 | 8 | 9 休み |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 一日作業 午後希望者 体育部 | 15 | 16 午前のみ作業 午後：リラクスタイム ゲーム・お針子・お菓子 |
| 17 | 18 | 19 | 20 春分の日 | 21 午前のみ作業 午後 社会参加活動日 作業もOK | 22 | 23 休み |
| 24 | 25 | 26 一日作業 第35回理事会 15:30～憩いの家 運営会議 | 27 | 28 午前のみ作業 給料日 第3回憩いの家 研修会 「災害に備えよう」 | 29 | 30 午前のみ作業 午後：リラクスタイム ゲーム・お針子・お菓子 |
| 31 | | | | | | |

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
外部へもご案内させていただきます!

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3月14日(木)
社会参加活動日は3月21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。



憩いの家 第3回研修会

災害に備えよう！わが町のリスク・日々の備え

1月1日の能登半島地震では富山県も大きな被害がありました。
私たちは「富山県は地震がない。」という考えを正さなくてはなりません。
今回の講座では「地震が起きたらまずどうする？」を中心に学びます。

開催日：3月28日(木) 午後1時15分より

講師：高岡市危機管理課 防災アドバイザー室

小林 俊治 氏

内容：地震で身を守ることから避難まで

参加費：無料 ※共同募金会の助成をうけて実施します

参加者には
防災用品が
もらえます

3月はアルペーゼから
スペシャルデザート

第3回研修会にいただきます

3月28日(木)

前回の2月29日(木)は
おやつアソートでした♪

アルペーゼに行こう

3月6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！

ある日の憩いの家
来れそうなの？

- 中野職員・☎はい、憩いの家です。
- Kさん・☎もしもしKです。
- 中野職員・☎あらくくん、おはよう。
- Kさん・☎今から憩いの家に行くわ
- 中野職員・☎わかった。待っています。
- Kさん・☎昼食の注文を頼みます
- 中野職員・☎わかった。注文しとくね
- 午後2時
- 中野職員・☎もしもし？来ないの？
- Kさん・☎なんの用？
- 中野職員・☎朝食あるよおー来てよ！
- 午後2時半
- 中野職員・☎もう来れる？
- Kさん・☎なんの用？
- 中野職員・☎もしもし？来ないの？
- Kさん・☎なんの用？

