

# コロッケカフェアルペーゼ情報

１１月からは冬の限定コロッケ『さといもコロッケ』『さといも肉みそコロッケ』の登場です。特に女性に人気のコロッケ、ぜひお召し上がりください。




## 蜜柑日和

小さい頃の
ソラとレモン




また、「学びの秋」「芸術の秋」と言われるように、新しいことに挑戦したり、好きなことを深めたりするのにもぴったりの季節です。本を読んだり、作品を鑑賞したり、趣味に取り組んだりすることで、新たな発見や楽しみが見つかるかもしれません。小さな学びや経験の積み重ねが、日々の生活をより豊かなものにしてくれます。

11 月に入り、木々の葉も赤や黄色に色づき、秋の深まりを感じる季節となりました。公園や街路樹などでも美しい紅葉が見られるようになり、普段の景色が少し華やかに感じられます。澄んだ空気の中で季節の移ろいを感じながら、散策を楽しむのも良いですね。

一方で、この時期は朝晩と日中の寒暖差が大きくなり、体調を崩しやすい季節でもあります。上着やひざ掛けなどを活用して体温調節を行い、十分な睡眠やバランスの良い食事を心がけながら、元気に過ごしていきましょう。



そして現在の
ソラとレモン



寝てます
ZZZ(ミカン)

秋から冬へと季節が移り変わる時期です。体調管理に気を配りながら、紅葉や学びの時間を楽しみ、実り多い 11 月をお過ごしください。

## ねこみみの会

興味のある方は「ねこみみの会」Instagram･Facebook からコメントください

**保護ねこ譲渡会は11月8日（日）**

**氷見市 B&G センター会議室　10 時～15時**

### 善意のみなさま　ありがとうございました




佐賀さま　島田さま　埜田さま　竹田さま　ひかりがま農園さま　佐伯さま　髙島さま　関原さま
フードバンクとやま様　福井さま　茶野さま　辻営農組合さま　大井さま　布目さま　立岡さま


〒933-0018 富山県高岡市高陵町 8-49　就労継続支援 B 型事業所　相談支援事業所
☎0766(23)5409　fax0766(73)7523　特定非営利活動法人　憩いの家


2026 .11




天気がよくて
さわやかな
一日でした！

# 憩いの家１１月号だより

近くの自然
センター館で
休憩＆おみやげ
買いました

赤い羽根共同募金の助成を受けて呉羽のファミリーパークを会場に秋のバーベキュー交流会を開催させていただきました。事前に皆さんからのリクエストを聞き、肉やら野菜やらお菓子やらわんさか準備しました。総勢30名が5卓に分かれて、それぞれ自由に野菜からジュー！肉からジュー！と焼き始め、全員がお腹いっぱいになりました。



休憩時間は公園を散策したり、自然センター館でのんびりと過ごし、時間いっぱい楽しみました。

お馬さん
元気に
パカパカしてる

もう無理！
お腹いっぱい







## 収穫の秋！堪能させていただきました



大きなお釜で
炊くとさらに
おいしい！

善意の方からいただいたお米や野菜で炊き込みご飯をたっぷりと作りました(^▽^)/。

その日は皆さんでお腹いっぱいいただき、残りは保存用として冷凍しました。

久しぶりの炊き込みご飯はとても美味しかったです。

# 憩いの家１１月の予定

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 文化の日 | 4 一日作業<br>14時～希望者のみ<br>アルペーゼに行こう！ | 5 | 6 | 7 午前作業<br>午後：リラックスタイム<br>ゲーム・お針子・お菓子 |
| 8 | 9 | 10 | 11 一日作業 | 12 一日作業<br>午後：社会参加活動日<br>作業もOK | 13 | 14 |
| 15 | 16 | 17 一日作業<br>15:30 運営会議 | 18 | 19 一日作業<br>午後希望者<br>体育部！ | 20 | 21 午前作業<br>午後：リラックスタイム<br>ゲーム・お針子・お菓子 |
| 22 | 23<br>勤労感謝の日 | 24 一日作業<br>13時自衛消防訓練 | 25 | 26 | 27<br>給料日<br>午後:希望者 地域清掃 | 28 |
| 29 | 30 | 12/1 | 2 | 3 | 4 | 5 午前作業<br>午後：リラックスタイム<br>ゲーム・お針子・お菓子 |



土曜日の午前中は作業をします。たまに午後に急に出掛けて、作業室を閉めることがありますので
午後のみ来所したい方は、事前にお電話で確認してみてくださいね。



## 活動中はマスク

季節柄、インフルエンザなどの感染症予防のため、作業所内でのマスク着用にご協力をお願いいたします。

## 自衛消防訓練

11月24日(月)
13時すぎ開始



1年に2度、自衛消防訓練を実施しています。今回も心して取り組ましょう！



## アルペーゼに行こう

作業の息抜きにちょこっと出かけてみませんか？気の合う仲間と一緒におしゃべりするのも楽しいですよ！

11月7日(水)憩いの家
14時出発

## さわちゃんの健康相談室

看護師のさわちゃんが利用者さんを対象に健康に関する困りごとなどの相談に応じます

【事前予約制】

今月はお休みです



## ひかりがま農園さんの赤卵 好評です

ひかりがま農園さん
赤卵新鮮たまご
毎週木曜注文買い付け 後日お渡し
※不明な点はご説明いたします



## 体育部は11月19日(木)

うち履き・タオル・活動服
汗ふきタオル
準備してね♪

内容はみんなで決めよう





## 社会参加活動日は11月12日(木)

手芸やゲーム、
仲間と一緒でも自分のペースでもOK
ルールを守って自由に過ごそう！

## ある日の憩いの家

### なかの職員語録①

お客様…では、これで失礼しますね。
大井所長…今日は本当にありがとうございました。
お客様…あれ、靴がなかなか足に入らないなあ～
中野職員…どうぞ！このゴムベラを使ってください！

### なかの職員語録②

中野職員…ゆきえさん！
Aさん…？私、ゆきえさんじゃないです。
中野職員…辻野さん！
Bさん…ん？私、辻野さんじゃないです。
中野職員…澤井さん！
Cさん…え？私澤井さんじゃないです。
中野職員…誰でもいいから手伝って～！



