




2016.9



渋谷区地域生活支援センター

渋谷区代々木 1-20-8

(相談) 火～土 10:00～18:00

(オープンスペース ) 火・水・金・土 13:00～18:00

日	月	火	水	木	金	土
				1	2  金曜 JOY 倶楽部 デコホットケーキ 14 時～	3  Let' s パソコン 14 時～
4 休み	5 休み	6  ゆったりアワー 映画  14 時～	7 	8	9  健康づくり 14 時～ しずや Life 15 時～ かき氷	10  Let' s パソコン 14 時～ 夕食会 17 時～ 鶏飯
11 休み	12 休み	13  14 	15	16  金曜 JOY 倶楽部 都庁展望室 14 時～	17  Let' s パソコン 14 時～ E c 映画 15 時半～	
18 休み	19 休み 敬老の日	20  21 	22 休み 秋分の 日	23  健康づくり 15 時～ アートな会 戯曲を朗読する 16 時～	24  昼食会 12 時～ ミートソーススパ ゲティ さわやかたいむ 13 時～ ポパイの会 14 時～	
25 休み	26 休み	27  28  ゆったりアワー 音楽  16 時～	29	30 		

※毎週木曜日のセンター利用は 10 時～12 時まで職員会議のため電話相談の対応ができない場合もありますので、御承知ください。なお、オープンスペースとパソコン室は一日お休みです。

イベントは、予約制になります。ご予約は、**03-3299-0100**まで！

★ご予約をキャンセルされる方は、前々日(2日前)までにご連絡ください。

なお、「ゆったりアワー」、「ポパイの会」、「健康づくり」は予約の必要はありません。

また、災害や天候状況等によりやむを得ずプログラムを変更・中止することもあります。

「今日は予定通りやるのかな？」と思われた時には、お問い合わせください。



きまぐれ通信 9月号



発行：渋谷区地域生活支援センター

渋谷区代々木1-20-8

03-3299-0100

<http://shibuyasawayakaroom.seesaa.net/>

活動報告とお知らせ

さわやかミニまつりをしました！！

7月23日は昼食会とミニまつりを行いました。昼食会はサムギョプサル（豚バラ肉の焼き肉）とチヂミ（韓国お好み焼き）でした。豚バラ肉をホットプレートでこんがり焼いて、サニーレタスやネギなどの薬味をたっぷり入れて食べました。チヂミも沢山あって満足しました。

13時からセンター内で緑日屋台風に射的、落としくじ、かき氷、カタヌキを用意し、みんなに参加してもらいました。ボランティアさんのご協力もあり、楽しい夏祭りになりました。

9月の昼食会は24日にミートソーススパゲティを作ります。ご参加をお待ちしています。



アートな会

9月のアートな会は、23日（金）16時から戯曲を朗読したいと思います。戯曲とは演劇の脚本なのですが、脚本そのものを読んでも文学的に楽しめるものを特に戯曲と呼びます。1つの戯曲作品を参加された方で配役を決めて朗読します。2～3作品の中から参加者の皆さんに朗読したいものを決めていただきたいと思います。セリフをただ読むだけなのですが、実際にお芝居をしているような気分になれます！短編を選んで候補をご用意したいと思います。ジャンルのリクエストがあれば募集いたします。参加される方はご予約をお願いいたします。



夕食会のご報告

7月の夕食会は特別企画として、講師に木村綾子先生をお招きし、夏の過ごし方講座&お料理教室を行いました。メインのハッシュドビーカレーは、お肉の代わりに使ったお麩がどうなるのか、みな興味深々でした。参加者の感想は、お肉が入ってなくても違和感なく美味しかった。玄米なので良く噛んで食べた。などでした。食後に行った講座は食事と体感！陰陽五行～夏編と題し、夏に良い食べ物、食べ方についてお話を伺い、参加者から出た様々な質問にもお答え頂きました。実践するのは難しいとの感想もありましたが、知ってと知らずでは大違い！お腹も頭(?)も満たされた夕食会でした。



金曜JOY倶楽部①

9月の金曜JOY倶楽部①は2日（金）14時から、ホットケーキを焼いて、自分で楽しくデコレーションしませんか？ホイップクリームなどを使って好きなようにデコった後は美味しくいただき、見た目もお腹も満足のひとときを過ごしましょう。まだまだ暑い日が続きますが甘いもので元気になっていただけたらと思います。参加費は200円です。参加される方は、2日前までにご予約をお願いいたします。



※写真はイメージです。