



# 2017.11



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	3 休み 文化の日	4 Let's パソコン 14 時~
5 休み	6 休み	7 ゆったりアワー 映画 14 時~	8 さわやかさかす 14 時~	9	10 健康づくり 15 時 しぶや Life 石鯨を作ろう 15 時半~	11 Let's パソコン 14 時~ 夕食会 17 時~ 十勝中華ちらし
12 休み	13 休み	14	15	16	17 金曜 JOY 倶楽部 フルーツゼリー 14 時~	18 Let's パソコン 14 時~ E.C 映画 15 時半 ~
19 休み	20 休み	21	22 さわやかさかす 14 時~ 消防訓練 15 時 ゆったりアワー 音楽 16 時~	23 休み 勤労感 謝の日	24 健康づくり 15 時 アートな会 松涛美術館 15 時半~	25 昼食会 12 時~ ワンタンメン さわやかたいむ 13 時~ ポパイの会 14 時~
26 休み	27 休み	28	29 金曜 JOY 倶楽部 明治神宮外苑 銀杏並木見学 14 時~	30		

※土曜日 :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がありますので、御承知ください。

毎週木曜日: 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。



# しまぐれ通信 11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

### 11月の金曜JOY倶楽部 日程変更のお知らせ

11月3日(金)が祝日で休館日となります。そのため当初予定しておりました**金曜JOY倶楽部①**を**11月17日(金)**に変更いたします。果物ゼリーを作る予定です。

それにとまって**金曜JOY倶楽部②**も実施日を**11月29日(水)**に変更いたします。明治神宮外苑の銀杏並木を見学する予定です。

時間はいずれも14時からです。

参加される方は、お間違いのないようご注意ください。よろしくお願いたします。



### 11月のしゅやLife

11月のしゅやLifeは11月10日(金)15時半から「石鹸を作ろう」になります。石鹸を手作りに作ることが出来るって知ってましたか?しかも結構、簡単に作れるんです!11月頃は風邪も流行ってくる季節でもあるので、この機会に自分で作った石鹸を使って、手洗いをしてみたいかがでしょうか?

参加費は200円、センターオープンスペースで行います。皆様のご参加をお待ちしております☆



### 千駄ヶ谷まつり

10月1日(日)に鳩森小学校で行われた千駄ヶ谷まつりに職員2名、ボランティアの方3名で参加してきました。さわやかな一むではスペースをいただき、昨年に続いて「プラバン作り体験」を行いました。※透明なプラスチック板のこと。

小学校低学年の方を中心に、みなさん思い思いに好きな絵を描いたり、熱を加えてプラバンが縮む様子に大興奮していたりと大変盛況でした。

当日お手伝いいただいたボランティアの皆さんもどうもありがとうございました。



### 9月の昼食会(ゆるり食堂)

#### 塩豚カレー

9月30日(土)昼食会が行われました。今月は講師の先生をお招きして塩豚カレーを作っていただきました。ニンジンやジャガイモ、塩豚と一緒に煮込まず、別々に調理し、お皿に盛り付けてカレーをかけるいつものカレーとは違った雰囲気でした。ごぼうサラダのドレッシングは柿をベースにしたもので、これも家庭では思い浮かばないアイディアで、旬を感じることもできました。次回のゆるり食堂は来年1月です。お楽しみに。

