




# 2019年10月

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 ゆったり映画 14時~ 	2	3	4 金曜 JOY 倶楽部① ウォーキング 14時~	5 Let's パソコン 14時~
6 休み	7 休み	8	9	10	11 しぶや Life ティラミス風デザート 14時~ 健康づくり 15時半~	12 Let's パソコン 14時~ 夕食会 17時~ 麻婆茄子
13 休み	14 休み 体育の日	15	16 ポパイの会 15時~ ゆったり音楽 16時~ 	17	18 金曜 JOY 倶楽部② アップルパイ 14時~	19 Let's パソコン 14時~
20 休み	21 休み	22 休み 即位礼正殿の儀	23 ゆったり音楽 16時~ 	24	25 健康づくり 15時半~ アートな会 カラオケ 16時~	26 昼食会 12時~ ジンジャー・ポーク さわやかたいむ 13時~ ポパイの会 14時~
27 休み	28 休み	29	30	31		

※ 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。

※ 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、「ゆったりアワー映画・音楽」「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?」と思われる時には、お問い合わせください。



# きまぐれ通信 10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

活動報告とお知らせ 03-3299-0100

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

## 8月の昼食会（報告）

8月24日(土)の昼食会は、新たに食糧学院の沢辺利男先生をお迎えして「欧風カレー」でした。スパイスや白ワインを使った本格的なカレーに、アンチョビを贅沢に使ったポテトサラダ、滑らかで濃厚なパナコッタと優雅なひとときとなりました。



## 10月の昼食会（お知らせ）

10月26日(土)は、「ジンジャー・ポーク」です。食欲の秋到来、是非ご参加ください！

## 10月のウォーキング（お知らせ）

10月4日(金)の金曜JOY倶楽部①は、ウォーキングです。暑さが落ち着き、ウォーキングしやすい季節がやってきます。

食欲の秋対策に、みんなでいい汗かいてみませんか？

- ☺ さわやかな一むへ14時集合
- ☺ 行き先は、参加者の皆さんで決めます！
- ☺ 動きやすい恰好でお越しください。



## 9月の金曜JOY倶楽部①（報告）

9月6日(金)、損保ジャパン日本興亜美術館に行きました。有名なゴッホの「ひまわり」に加え、セザンヌとゴーギャンの作品、計3点が常設展示されています。今回は人気絵本作家の「みんなのレオ・レオーニ展」も開催中で、大勢の来場者で賑わっていました。

絵画の他にも42階からの眺めは素晴らしく、暑い最中の外出でしたが大満足でした。



## 8月のしぶやLife（報告）

8月9日(金)、「防災について考えよう」と題し、9月の防災月間を前に、日頃考える機会の乏しい災害への備えについて話合いました。前半は「渋谷区防災マニュアル」の読み合わせと共に、役に立つ冊子の紹介や各家庭で実際の備蓄はどうしているか？など情報のやり取りも交わすことが出来ました。

後半は、非常食の試食を行いました。いざという時のためにも、非常食を実際に食べて知っておくことも大切です。皆さん真剣で、実りの多い機会でした。

