



# 2019年12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 休み	2 休み	3 ゆったり映画 14時~ 	4	5	6 金曜 JOY 倶楽部 ウォーキング 14時~	7 Let's パソコン 14時~
8 休み	9 休み	10	11	12	13 健康づくり 13時半~ しぶやLife カンタン!キッチン 掃除のコツ 14時~	14 Let's パソコン 14時~ 夕食会17時~ ミネストローネ
15 休み	16 休み	17	18 ポパイの会 15時~ ゆったり音楽 16時~ 	19	20 金曜 JOY 倶楽部 白玉ぜんざい 14時~	21 昼食会12時~ Peddle 食堂 Let's パソコン 14時~
22 休み	23 休み	24	25 ゆったり音楽 16時~ 	26	27 健康づくり 15時半~ アートな会 ぬり絵・クラフト他 16時~	28 さわやかたいむ 13時~ ポパイの会 14時~
29 休み	30 休み	31 休み				

※ 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もありますので、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?」と思われた時には、お問い合わせください。



# しまぐれ通信 12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

### 年末年始のお知らせ

さわやかな一む、年末年始のお休みは以下の通りです。



令和元年12月29日(日)

～令和2年1月3日(金)



※1月4日(土)から開所します

また、12月は以下のプログラムの日程を変更します。参加される方はお間違いのないようお願いいたします。

昼食会：12月21日(土) 12時～

(お手伝いいただける方は11時～)



### しゅやLife (報告&お知らせ)

10月11日(金)「ティラミス」作りをしました。身近な食材を使って手軽でお財布にも優しい、気分が上がるスイーツとして



ご紹介しました。「家でも作ってみようと思います!」「誰かに作ってあげたい☆」などの感想が聞かれました。

12月13日(金) 14時～「カンタン! キッチン掃除のコツ」をご紹介します。

年末と言えば、大掃除。気軽に少しずつお掃除できるコツを身につけて、気持ち良く新年を迎えましょう! ぜひ、ご参加ください☆



### 精神保健福祉ボランティア講座 (報告)

10～11月にかけて3回実施しました。1回目は、「精神障害やボランティアの心構え」と、区内の事業所の各担当者からの説明でした。2回目は、各受講者が希望する事業所で実習を行い、さわやかな一むでは3名の方が参加しました。

3回目は、全体を通しての振り返りを行いました。「多くのことを学んだ」、「自分に出来ることをお手伝いさせて貰おうと思った」等の感想を伺いました。

参加された皆様、ご協力いただいた皆様、大変ありがとうございました。



### 金曜JOY倶楽部② (報告&お知らせ)

10月18日(金)「お手軽アップルパイ」を作りました。電子レンジで加熱したリングを冷凍パイシートで包み、トースターで焼き上げました。オーブンも使わず、意外と簡単にできて驚きでした。普段なかなか食べられない、焼きたて熱々を食べました!



今月は「白玉ぜんざい」を作る予定です。

日時：12月20日(金) 14時～

参加費：200円

ご参加お待ちしております。

