

親愛の里そよかせ7月予定表

月	火	水	木	金	土	日
			1	2	3	4
			音楽鑑賞を しよう! 13:15~14:15	みんなで ストレッチ! 13:15~14:15 昼食サービスは 夏はやっぱり そうめん! 	卓球を 楽しもう! 13:15~14:15	休 み
5	6	7	8	9	10	11
休 み	新聞を読もう 13:15~14:15 昼食サービスは カレー味のマーボー はいかが? 	ちぎり絵を 作成しよう! 13:15~14:15 ※電話対応 16:00 まで	そよかせ グリーンガーデン 10:30~11:30 ※14:00 閉所	ZOOMで手話教室 14:00~15:00 会場:そよかせ (0円/100円) 申し込み〆切:8日	そよかせシネマ 『となりの トトロ』 13:00~15:30 申し込み〆切:9日	休 み
12	13	14	15	16	17	18
休 み	健康ヨガ教室 13:30~15:00 (100円/200円) 申し込み〆切:9日	書道教室 14:00~15:00 (300円/400円) 申し込み〆切:9日	 健康教室 「免疫を高めて 元気に過ごそう」 10:30~11:30 	頭の体操・ 大人の塗り絵 13:15~14:15 昼食サービスは ちよっぴり辛めの ジャージャー麺!	世界の 映像とクイズを 楽しもう! Part2 13:15~14:15 	休 み
19	20	21	22	23	24	25
休 み	パステル★ 絵手紙 13:30~15:00 (100円/200円) 申し込み〆切:16日	 暑い夏を 乗り切ろう! ~かき氷&トーク~ 13:30~14:30(100円) 申し込み〆切:20日 ※電話対応 16:00 まで	休 み	休 み	ポッチャを しよう! 13:15~14:15 昼食サービスは 夏野菜たくさん カレー	休 み
26	27	28	29	30	31	
休 み	そよかせ グリーンガーデン 10:30~11:30	音楽鑑賞を しよう! 13:15~14:15 昼食サービスは ごまだれ風味の 冷やし中華! ※電話対応 16:00 まで	談話室の予定表を 張り替えよう! (8月分) 13:30~14:00  そよかせ おしゃべり会! 16:15~17:15	1か月 お疲れ様会 13:15~14:15	ボードゲームを 楽しもう! 13:15~14:15	

7/29
開所時間 12:30~になります!
詳しくはチラシをご覧ください!

7月のそよかぜプログラムのお知らせ

健康教室「免疫を高めて元気に過ごそう」

日時：7月15日（木）10:30～11:30

場所：そよかぜ3階 参加費：無料

クオーレで行われる健康教室をZOOMで配信！そよかぜにいても教室に参加することができます。

内容：コロナ禍での生活をしていく上で気を付けた方がよいことや、感染症に負けない心と身体作りについて、保健師さんと相談員さんから教えて頂きます！

暑い夏を乗り切ろう！～かき氷&トーク

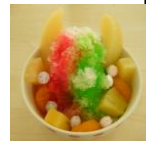
日時：7月21日（水）13:30～14:30

場所：そよかぜ食堂 参加費：100円

参加申し込み〆切：7月20日（火）

定員5名まで

だんだん暑くなってきましたね。かき氷を食べて夏の暑さを吹き飛ばしませんか？☆1人分ずつに分けてフルーツなどのトッピングも用意しますので、盛り付けも楽しみましょう♪かき氷の後は暑い夏の楽しみ方等トークで盛り上がりましょう！



◆調理師 飯田のちょこっとメモ◆

毎日暑いですね。夏バテ予防にカレーはぴったりです。今回は残ったカレーを保存する際の注意点を紹介します。カレーの冷凍のポイントは菌の増殖を抑えること。菌は酸素がないところを好むため、必ず鍋の底からかき混ぜて空気を入れながら煮立たせ、完全に冷めたら容器に入れて冷凍しましょう。じゃがいもは食感が悪くなるので取り除くか潰して冷凍しましょう。冷蔵は3日、冷凍は1ヶ月くらいまでが保存目安です。

7/24（土）は夏野菜カレーをメニューに取り入れています。スタミナ不足の方はぜひ食べに来てくださいね。

昼食サービスの時間について

7月2日（金）から通常の時間に戻り、下記の時間となります。ご確認ください。

注文の〆切：当日の10:15まで

食事提供時間：12:00～ 食事取り置き時間 12:30まで

【お知らせ】講師の先生が来て下さるプログラムの申し込みについて

ZOOMで手話教室、健康ヨガ教室、書道教室、パステル★絵手紙への参加は申し込み制としています。

（申し込み〆切の時点で参加者2名以上で開催を決定し、先着10名まで受け付けます。）

当日参加も受け付けますが、定員を満たしている場合は参加できません。

★書道教室については14:00～15:00までと短縮しての開催となります。

ご理解ご協力よろしくお願い致します。

申し込み先 ⇒ 親愛の里そよかぜ TEL 052-462-9300



コロナウイルスの感染状況によってはプログラムを中止、変更する場合があります。最新の情報はホームページをご覧ください。お電話にてお問い合わせください。

そよかぜの開所時間 火～土曜日 10:00～15:00

電話対応 火～金曜日 10:00～17:00 / 第1、3、4水曜日・土曜日 10:00～16:00

★7月8日（木）は職員会議のため14時00分閉所となります。 電話対応：14:00まで

★7月29日（木）の開所時間は12:30～となります。 電話対応：10:00～16:00まで