

親愛の里そよかせ 3 月予定表

月	火	水	木	金	土	日
	1	2	3	4	5	6
休み	「こころの健康 フェスタの動画 を見よう！」 ～話してみよう こころの健康～ 13:15～14:15	室内ゲーム を楽しもう♪ 13:15～14:15 ※16:00 閉所	そよかせ グリーン ガーデン♪ 13:15～14:15 ※15:00 閉所	みんなで ストレッチ！ 13:15～14:00	Check! 防災について 考えよう！ (避難/水消火器 訓練) 13:15～14:30	休み
7	8	9	10	11	12	13
休み	Check! みんなの 語り場！ (好きなこと について) 13:15～14:15	書道教室 13:30～15:30 (300 円/400 円) 申し込み〆切：4 日 ※16:00 閉所	みんなで すごろく！ 13:15～14:00 ※14:00 閉所	音楽鑑賞♪ 13:15～14:15 夕食サービス 17:15～18:00	みんなで クイズを 楽しもう♪ 13:15～14:15	休み
14	15	16	17	18	19	20
休み	パステル★ 絵手紙 13:30～15:00 (100 円/200 円) 申し込み〆切：11 日	Check! みんなの 知恵の輪 ～みんな買い物 どうしてる？～ 13:15～14:00 ※16:00 閉所	室内ゲーム を楽しもう♪ 13:15～14:15	健康ヨガ教室 13:30～15:00 (100 円/200 円) 申し込み〆切：16 日 夕食サービス 17:15～18:00	そよかせシネマ 映画鑑賞 『猫の恩返し』 13:00～15:00 申し込み〆切：18 日	休み
21	22	23	24	25	26	27
休み	新聞を読もう！ 13:15～14:15	ZOOM で 手話教室 14:00～15:00 (0 円/100 円) 申し込み〆切：22 日	Let's Walking @近くの公園 13:15～14:30 (13:15 出発) 体を動かして気 分スッキリ！	ちぎり絵を 作成しよう！ 13:15～14:00 そよかせ おしゃべり会♪ 16:00～17:00 夕食サービス 17:15～18:00	音楽鑑賞♪ 13:15～14:15 サイコロを振り、 お題にあわせて トークをします♪	休み
28	29	30	31	3/16 みんなの知恵の輪 ～みんな買い物どうしてる？～ 日常生活に欠かせない買い物。何をどこで 買ったら良いか悩んだり買いすぎてしまっ たり…なんてことはありませんか？買い物の 工夫について話しましょう！		
休み	頭の体操・ 大人の塗り絵 13:15～14:15	1 か月 お疲れ様会 13:15～14:15 ※16:00 閉所	談話室の予定表を はり替えよう♪ 13:15～13:45			

3月のそよかせプログラムのお知らせ

防災について考えよう！（避難/水消火器訓練） 日程：3/5(土) 13:15～14:30

今回は避難訓練、水消火器訓練だけでなく、災害時に名古屋市で使用される避難者登録票や、要配慮者ニーズ表の記入を実際に体験してみます！実際に災害が起きたとき、皆さんはあわてずに行動できそうですか？日頃からの備えが大事です！ぜひそよかせと一緒に防災意識を高めましょう！

【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。

★書道教室は13:30～15:30までの開催となります。

ご理解ご協力よろしくお願い致します。

申し込み先 ⇒ 親愛の里そよかせ TEL 052-462-9300



※調理師 飯田のちょこっとメモ※ 「イチゴの栄養について」

果実の中で最も多くのビタミンCを含んでいるのがイチゴです。

イチゴ5～7個で一日の所要量を満たすほどです。ビタミンCは水に溶けやすいので洗う時はヘタをつけたまま洗ってください。また、ヘタの真下あたりに栄養が一番あるので刃物でヘタを切り落とさず指でねじるように取りましょう。

イチゴの栄養をムダなく摂取してくださいね♪



【そよかせからのお知らせ】～令和4年度契約更新のお知らせ～

2月から契約更新の受付を開始しています。来年度(令和4年4月～令和5年3月)更新希望の方は事前にご連絡後、ご来所ください。



＜3月 開所時間・夕食サービスのお知らせ＞

	開所時間	電話受付時間
火～金	10時～17時 ★第1,3水曜は16時まで ★11日,18日,25日（夕食サービスあり）は18時まで	10時～17時 ★第1,3水曜は16時まで
土	10時～16時	10時～16時

※夕食サービスの注文〆切は当日の14:00まで、食事提供は17:15～となっています。
（17:30までに来所してください。）

感染予防のため消毒、マスク、ソーシャルディスタンスなどのご協力をお願いします。

★職員会議/研修/施設整備のため10日(木) 14時閉所（電話対応14時まで）、3日(木) 15時閉所（電話対応15時まで）、9日、30日は16時閉所（電話対応16時まで）となります。

コロナウイルスの感染状況によっては開所時間の変更、プログラムの中止、変更を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。