

親愛の里そよかぜ1月予定表

月	火	水	木	金	土	日			
2	3	4	5	6	7	8			
休み	休み	初詣 (豊国神社) 13:15そよかぜ出発 ~14:30 昼食 お雑煮 他 【16:00閉所】	冬の切り絵・折り紙 13:15~14:00 【14:00閉所】	Check! お正月遊びをしよう! (福笑い作り・カルタ) 13:15~14:15 昼食	年初め! 2023年を語ろう♪ (ミニおしるこ付) 13:30~15:00 申し込み:6日まで 昼食	休み			
		9	10	11	12		13	14	15
		休み	みんなでポッチャ 13:15~14:15 昼食	書道教室 13:30~15:30 申し込み:6日まで 昼食	ちぎり絵を作成しよう 13:15~14:15		新聞を読もう 13:15~14:15 昼食/夕食	音楽鑑賞 13:15~14:15 昼食	休み
17	18		19	20	21	22			
休み	Check! パステル☆絵はがき 13:30~15:00 申し込み:13日まで 昼食		みんなの知恵の輪 (冬の健康管理について) 13:15~14:15 昼食 【16:00閉所】	頭の体操&大人の塗り絵 13:15~14:15	健康ヨガ教室 13:30~15:00 申し込み:18日まで 昼食/夕食	そよかぜシネマ (STAND BY ME ドラえもん) 13:00~15:00 申し込み:20日まで 昼食	休み		
	23	24	25	26	27	28		29	
	休み	地域福祉講演会 @中村区役所講堂 10:00~12:00 (9:20そよかぜ集合) 昼食	Check! お正月遊びをしよう! つながる親愛タイム 13:30~15:30 昼食 【16:00閉所】	みんなでストレッチ 13:15~14:15	1か月お疲れ様会 13:15~14:15 昼食/夕食	みんなでポッチャ 13:15~14:15 昼食		休み	
30		31	中村区自立支援連絡協議会 令和4年度 地域福祉講演会 『新ハザードマップとその対策』 ~中村区のハザードを知り、避難行動を考える~ 今年度名古屋市のハザードマップが新しくなりました。新しくなったハザードマップのポイントや中村区の特徴、日頃の備えなどについてお話を聴きます。 9:20そよかぜを出発します。(講演会は12時終了予定) 参加希望の方は職員までお伝えください。						
休み		談話室の予定表をはいかえよう! 13:15~13:45 昼食休み							



1月のそよかせプログラムのお知らせ



年初め！2023年を語ろう！ 1/7（土）13:30～15:00 参加費：50円（ミニおしるこ付）

今年はどんな1年にしたいですか？みなさんの抱負を語り合い、楽しく1年のスタートを切りましょう！2023年のイベントをチェックしたり、そよかせで行いたいプログラムも考えます♪



みんなの知恵の輪「冬の健康管理について」 1/18（水）13:15～14:15

今年の冬もとても寒いですね。今回は冬の健康管理と題し、効率的に身体を温める方法や入浴時の注意点などを知っていきます。皆さんが実践している生活の知恵や活用しているグッズも教えてください♪皆で寒い冬を乗り越えましょう！



つながる親愛タイム「お正月遊びをしよう！」 1/25（水）13:30～15:30

新年最初の『つながる親愛タイム』です！

カルタや福笑いなど懐かしのお正月遊びをします。

盛り上がること間違いなし！みんなで楽しんで、笑顔で新年をスタートしましょう(^_^)♪

1/6（金）は25日に向けて福笑い作り等の準備をしながら遊びも楽しめます。ぜひご参加ください。



～プログラム参加費 一覧～

※講師の先生が来て下さるプログラム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ます。

プログラム名		参加費 (会員/非会員)
芸術を楽しむ 〈創作〉	冬の切り絵・折り紙	無料
	ちぎり絵を作成しよう！	
	書道教室（講師）	300円/400円
	パステル★絵はがき（講師）	100円/200円
芸術を楽しむ 〈鑑賞〉	そよかせシネマ映画鑑賞	無料
	音楽鑑賞♪	
災害に備える	地域福祉講演会@中村区役所講堂	無料
体を動かし リフレッシュ	みんなでストレッチ！	無料
	みんなでポッチャ！	
	健康ヨガ教室（講師）	100円/200円
語り合う！ (聞くだけでもOK)	年初め 2023年を語ろう	50円
	新聞を読もう	
	みんなの知恵の輪	無料
	1か月お疲れ様会	
脳トレ	頭の体操&大人の塗り絵	無料
その他	初詣	無料
	お正月遊びをしよう！	
	談話室の予定表をはり替えよう♪	

調理師 飯田のちょこっとメモ

～食品ロスを減らそう！～

『食品ロス』とは、まだ食べられるのに捨ててしまう食べ物のことを言います。日本では毎日一人当たりおにぎり1個分の量が捨てられています。普段の生活の中でできることから始めてみましょう！

〈買い物〉使いきれ的分だけ買い売り場の手前から選ぶ。

〈保存〉期限表示を正しく理解し食材にあった保存をする。

〈料理〉食材を使い切る。リメイク、アレンジして食べきる。

〈外食〉食べきれぬ量を注文し、残った料理はお店に確認して持ち帰る。

※10:30 から、朝の会（ラジオ体操、健康チェックなど）を行っています♪

ホームページで、食事サービスのメニュー表もご覧いただけます！

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。Tel 052-462-9300