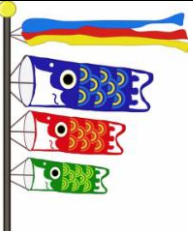


★★ポルタのGW：4月29日（月）～5月7日（火）までです★★

2019年5月

日	月	火	水	木	金	土
<p>*連絡先* 尼崎あすなろ福祉会 地域生活支援センター ポルタ TEL 06-4256-7993 06-6428-1644 FAX 06-4256-6997 ※電話受付時間 10:00~17:30 ホームページ http://www.amaasunaro.or.jp *開所時間 11:00~18:00*</p>			1 祝日 休み	2 祝日 休み	3 祝日 休み	4 休み
5 祝日 休み	6 振替 休日	7 休み	8 *ピアカウンセリング 夕食会 魚のムニエル・キャベツのソテー・じゃがいものカレー風味・みそ汁・ごはん	9	10 *ピアカウンセリング 夕食会 麻婆豆腐・ナムル・春雨サラダ・スープ・ごはん	11 休み
12 ◆定例会 ♪音楽クラブ♪ *ピアカウンセリング 夕食会 牛肉と筍の土佐炒め・おひたし・高野豆腐の煮物・みそ汁・ごはん	13 ☆なでしこクラブ☆	14 休み	15 職員会議のため 閉所	16 精神保健 レクリエーション大会 閉所	17 *ピアカウンセリング 夕食会 ハンバーグ・マカロニサラダ・切干大根・スープ・ごはん	18 休み
19 *ピアカウンセリング 夕食会 ナポリタン・ミックスサラダ・スープ・果物	20 外出レク *ポルタは閉所しています。 ご注意ください	21 休み	22 *ピアカウンセリング 夕食会 鶏肉のピカタ・ウィンナーと野菜の炒め物・きんぴら・みそ汁・ごはん	23 ♪音楽クラブ♪ 【権利擁護相談日】 1330~1530	24 会議のため 閉所	25 休み
26 ◇トーキング *ピアカウンセリング 夕食会 ハヤシライス・温野菜・果物	27 ☆なでしこクラブ☆	28 休み	29 *ピアカウンセリング 夕食会 オムレツ・コールスロー・ひじき煮・スープ・ごはん	30 チャレンジクッキング	31 *ピアカウンセリング 夕食会 一口カツ・酢の物・人参シリシリ・みそ汁・ごはん	

夕食会 水・金・日 17:00～ 1回 1食400円 メニューは予定表に記載

***予約・キャンセルは14:30までお願いします**



食材の関係で、内容が変わることがあります。

入浴 毎日 11:00～18:00までの間 1回 1時間 100円

シャンプー・リンス・ボディソープはおいています。バスタオル・タオルは持参ください！！

音楽クラブ♪ 5月12日(日)23日(木)15:00～16:00 参加費:無料

～音楽療法士さんに来て頂き、一緒に歌を歌ったり、楽器を弾いたり～

12日・23日:ポルタのみ

*今回は木曜日でもポルタのみになります。お間違えのないようご注意ください。

●チャレンジクッキング 5月30日(木) 参加費:200円

みんなで分担しておやつ等を作っています。興味のある方はぜひ参加してください！

◆定例会 5月12日(日) 13:30～15:00 場所:食堂

～ポルタをみんなが利用しやすいようにする為に、「こんなことしてほしい」

「これは見直したほうが」など意見を話し合っています。～

◇トークキング 5月26日(日)13:30～15:00 場所:地域交流室

テーマを決めて、それぞれの意見を話し合っています。5月のテーマは

「梅雨入り前の準備」「食中毒の注意」「子どもの日・母の日」「雨の日の過ごし方」です。

みなさん振るってご参加ください！

なでしこクラブ 5月13・27日(月)15:00～16:00

内容 : 13日: 折り紙

27日: 卓球

カラオケの利用について

ご自由に利用してください。静養室で横になっている人がいる場合には譲り合いをお願いします。

屋食について

*あすなる亭弁当の注文 日 時: 原則 月・水・木・金曜日

弁当代: 500円 (障害者手帳をお持ちの方……400円)

予 約: 前日までに予約をうかがっています。

*ラーメン お作りいたします 11:00～14:30

16:30～17:30(料理教室のない月曜日・木曜日のみ利用可能です)

精神障害者相談員(ピアカウンセリング)

同じ障害を持った方が話を聞く(ピアカウンセリング)の日を設けています。

詳細については、ポルタにご連絡ください。(ご予約も受付いたします。)

*精神障害者相談員 5月12・19・26日(日)15:00～17:00

5月8・22・29日(水)14:00～16:00

5月10・17・31日(金)13:30～15:30

※予定の変更等がある場合があります。利用希望の方はポルタまでご相談ください。

権利擁護なんでも相談 5月23日(木)13:30～15:30

内田扶喜子さんに権利擁護についての相談ができます。

福祉サービスのこと、財産管理についてなど、お気軽にご相談ください。

外出レク 5月20日(月)

行き場所はアンケートにて決定します。

参加される方は後日参加表を出しますので、名前を書いてください。

(注)当日ポルタは閉所しています。

精神保健レクリエーション大会 2019 5月16日(木) 場所:ペイコム総合体育館 10:00～15:30

職員は準備の為、参加される方は現地集合をお願いします。

場所が分からない方は、事前に職員へお伝えください。

◎動きやすい服装・タオル・運動靴・飲み物は各自用意をお願いします。

お弁当を注文される方は5月9日(木)までに参加表に記入をお願いします。

(注)当日はポルタは閉所しています。

