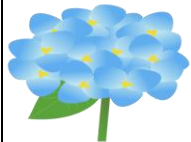


2019年6月

日	月	火	水	木	金	土
2	3	4	5	6	7	8
◆定例会 *ピアカウンセリング 夕食会 豚の生姜焼き・ピーマンとちくわの炒め物・冷奴・ごはん・みそ汁	*なでしこクラブ*	休み	*ピアカウンセリング 夕食会 ウイナーとコーンの春巻き・ブロッコリーのマヨあえ・もやしのさっと炒め・ごはん・スープ		*ピアカウンセリング 夕食会 オムレツ・洋風きんぴら・ツナサラダ・ごはん・スープ	休み
9	10	11	12	13	14	15
◆トーキング *ピアカウンセリング 夕食会 魚のマリネ・きのこウイナーのソテー・マカロニサラダ・ごはん・みそ汁	!!チャレンジクッキング !!	休み	職員会議のため 閉所	♪音楽クラブ♪ (発表)	*ピアカウンセリング 夕食会 肉じゃが・卵サラダ・ピリ辛きゅうり・ごはん・みそ汁	休み
16	17	18	19	20	21	22
*ピアカウンセリング 夕食会 夏野菜カレー・シーフードサラダ・ヨーグルト		休み	*ピアカウンセリング 夕食会 鶏肉の彩りオイスターソース炒め・人参シリシリ・おひたし・ごはん・スープ	!!チャレンジクッキング!!	*ピアカウンセリング 夕食会 イカリングフライ・酢の物・野菜のたき合わせ・ごはん・みそ汁	休み
23	24	25	26	27	28	29
*ピアカウンセリング ♪音楽クラブ♪ 夕食会 チャーハン・中華風サラダ・スープ・果物	*なでしこクラブ*	休み	*ピアカウンセリング *権利擁護相談日 夕食会 ハンバーグ・なすと油あげの炒め物・コーンサラダ・ごはん・スープ	!!チャレンジクッキング!!	ポルタ会議のため 閉所	休み
30	<p>*連絡先*</p> <p>尼崎あすなろ福祉会 地域生活支援センター ポルタ</p> <p>TEL 06-4256-7993 06-6428-1644</p> <p>FAX 06-4256-6997 ※電話受付時間 10:00~17:30</p> <p>開所時間: 11:00~18:00</p> <p>ホームページ http://www.ameasunaro.or.jp</p>					
ポルタ 13周年 記念行事						



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♪ 6月13日(木)23日(日)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～

13日:発表会(ポルタにて) 23日:ポルタのみ

●チャレンジクッキング 6月10日(月)・20日(木)・27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 6月2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 6月9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。6月のテーマは

「梅雨のうつ対策」「暑さ・熱中症対策」「雨でも遊べる場所って？」

「今年上半期の振り返り」「頓服の利用の仕方」です。

みなさん振るってご参加ください！

なでしこクラブ 6月3・24日(月)15:00～16:00

内容 : 3日:カラオケ

24日:茶話会

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: 当日 10:00 の留守電までに予約をうかがっています。

*ラーメン・うどん お作りいたします 11:00～14:30

16:30～17:30(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 6月2・9・16・23日(日)15:00～17:00

6月5・19・26日(水)14:00～16:00

6月7・14・21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 6月26日(水)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。

ポルタ13周年記念パーティー 6月30日(日) 12:00～

ポルタ2階の地域交流室で会食を行います。

ちょっとしたゲームも行う予定ですので、参加される方は参加者表にご記入ください。

