

3月予定表



日	月	火	水	木	金	土
3日(日)は、法人研修のため終日閉所します。					ホリマガミーティング	メニュー 鶏の唐揚げ
3 臨時閉所 (法人研修のため)	4 メニュー 醤油ラーメン 	5 閉所日	6 メニュー ちらし寿司 	7 メニュー ホイコーロー 	8 自主活動の日 運動の日 	9 メニュー エビチリ
10 メニュー チキンカレー 	11 メニュー かき揚げうどん 	12 閉所日	13 メニュー タコライス イベント カラオケ 	14 メニュー おでん ゲームの日 	15 料理の日 	16 メニュー ホットドック パソコン教室
17 メニュー 豆腐と豚肉の旨煮 	18 メニュー 焼きそば 	19 閉所日	20 メニュー サバの竜田揚げ 苦情相談	21 閉所日 (春分の日)	22	23 メニュー 煮魚定食
24 メニュー 麻婆豆腐 	25 メニュー 明太子パスタ オリオン会 	26 閉所日	27 メニュー とんかつと豚汁 茶話会	28 メニュー トロロご飯と ピリ辛秋刀魚 書道の日	29	30 メニュー 豚肉のしょうが焼き

31
メニュー
白身魚の野菜あんかけ

カラオケ

年に2回の、カラオケです。
 歌うことが好きな方も聞かことが好きな方も、一緒にカラオケに行きましょう♪

日 時：3月13日(水) 14時～16時
 場 所：コートダジュール鷺沼
 参加費：600円(ドリンクバー付)
 集合時間：13時45分にオリオン
 14時にコートダジュール鷺沼
 締切日：3月11日(月)【定員になり次第締切】

3月の食事会申込は、
 2月28日(木) 9時～

3月のプログラム申込は、
 3月1日(金) 9時30分～

パソコン教室16日

運動の日8日

- ・14時～30分程度
- ・申込不要
- ・今月は室内で体操をします。

ゲームの日14日

- ・13時30分～15時
- ・申込不要
- ・カードゲーム・オセロ・将棋・麻雀などを楽しみましょう。

料理の日15日

- ・10時10分～
- ・申込【必要】
- ・参加費350円
- ・買い物から、調理や片づけをします。
- ※当日参加可。

茶話会27日

- ・14時～15時
- ・申込不要
- ・お菓子を食べながら、のんびりお茶をしましょう。
- ・飲み物1杯無料

- ・14時～15時(1回目)
- ・15時～16時(2回目)
- ・申込【必要】各4名まで
- ・初心者から経験者まで、学びたいことと希望する時間をお伝えください。
- ・申込締切3月9日(土)

書道の日28日

- ・13時30分～60分
- ・申込必要6名まで
- ・先生は不在ですが、書道道具はオリオンにあります。

オリオン会25日

- ・14時～15時
- ・申込不要
- ・オリオンのことについて、一緒に話しましょう。
- ・飲み物1杯無料

食事サービス

☆昼食会☆：日水木土 1食350円
 ☆麺の日☆：月 1食200円

*食事開始時間は12時30分頃を予定しています。
 *申し込みとキャンセルは、当日9時30分までです。
 *都合により、食材が変更になる場合もあります。
 *定員は、毎回20名までとさせていただきます。

オリオンからのお知らせ

2019年



3月になりました。徐々に温くなるこの時期に顔を出す憂鬱な存在、花粉症。すでに悩まされている方も多いのでは？ 今年の春の花粉は例年並みかやや多くなると予想されています。対策として多く挙げられているのはマスク。次いで目薬や病院での治療、市販の抗アレルギー薬となっています。そんな中、食品であるヨーグルトも強い味方。腸内環境をよくすることで免疫も活性化し、花粉症の症状を和らげるとされていますよ。



～お知らせ～

- ★3月3日（日）は、法人研修のため終日閉所となります。
- ★3月8日（金）10時～12時頃まで、自主活動の日で談話室を使用します。
- ★今月に限り、第2木曜日の14日（木）をゲームの日とします。



メンバーからのお知らせ

オリオンで小冊子を出しませんか？

日程/1日（金）10：30～オリマガミーティング

皆さんの作品（詩、イラスト、写真など）を1冊の小さな本にまとめます。次号の発行へ向けて、編集ミーティングを行いますので、ご興味のある方はぜひご参加ください。

メンバーの自主活動の日

日程/8日（金）10：00～12：30で適宜活動

・ギターの会(音楽サークル)

談話室を区切って演奏します。ボランティアさんも交えて、一緒に音楽を奏でてみませんか。

・手芸の日

ボランティアさんと一緒に、編み物などを行っています。お話ししながら手芸をしましょう♪

・麻雀の会

・絵画の会

・ミニチュア(小さい模型)を作る会



～ゴミの分別について～

いつもゴミの分別にご協力いただき、ありがとうございます。

オリオンでは、「生ごみ」「燃えるごみ」「プラスチック」「ビン・カン・ペットボトル」の分別をお願いしています。プラスチックと燃えるごみの違いや、ペットボトルの捨て方など、ゴミ箱の蓋に記載しています。確認の上、お捨てください。わからないことがありましたら、職員までお声掛けください。

アピエ寄席開催のお知らせ

第15回アピエ寄席が、馬絹にある泉福寺にて開催されます。講談や落語、障がい当事者のお話を予定しています。チケット購入の方は、アピエ各施設の職員にお声がけください。

日時：3月2日（土）14：00開始予定
場所：泉福寺三仏堂
木戸銭（入場料）：2,000円
*障がい当事者は、500円になります。



◇苦情相談窓口のお知らせ◇

社会福祉法人アピエでは、毎月2か所の施設で弁護士による苦情相談窓口を設置しています。苦情や相談等ございましたら、ご利用ください。

今月の苦情相談 3月20日（水）

14：00～ 地域生活支援センターオリオン

15：00～ RUMAH・マリン

☆その他、お知らせ☆

- ・プログラムに参加しなくても、ゆっくり過ごせます。
- ・参加費の明記がないプログラムは、無料です。
- ・悪天候の時は、臨時閉所する場合があります。
- ・車の出入りが多いため、敷地内での電話や立ち話はご遠慮ください。
- ・安全対策のため、敷地内に防犯カメラが設置されています。日頃の行動が監視されるわけではありませんので、ご安心ください。
- ・その他ご不明な点があれば、お問い合わせください。

地域生活支援センター オリオン

〒216-0005 川崎市宮前区土橋3-1-6 富士見プラザ フォンテーヌ鷺沼1F

電話：044（862）6267 FAX：044（862）6268

HP：http://www.apie-miyamae.com/orion/index.htm

