

# 10月予定表



日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
		閉所日	メニュー 天津丼 	メニュー チンジャオロース 		メニュー 魚のホイル焼き 
6	7	8	9	10	11	12
メニュー 白身魚からあげ 野菜あんかけ  WRAP	メニュー 皿うどん  WRAP	閉所日	メニュー 鶏カラ揚げ 	メニュー 焼魚とトロロ 	自主活動の日  運動の日	メニュー 豚のしょうが焼き 
13	14	15	16	17	18	19
メニュー 麻婆なす 	閉所日 (体育の日)	閉所日	メニュー ビビンバ 	メニュー 豚の角煮  ゲームの日	 料理の日	メニュー ホットドッグ  パソコン教室
20	21	22	23	24	25	26
メニュー 煮魚定食 	メニュー 豚骨醤油ラーメン  WRAP	閉所日 (即位礼正殿の義)	メニュー 豚丼  茶話会	メニュー 鮭のムニエル タルタルソース  書道の日	イベント 野毛山動物園 終日閉所	メニュー 焼肉チキン 
27	28	29	30	31		
メニュー 鯖の西京焼き チーズのせ 	メニュー きのこの 和風パスタ 	閉所日	メニュー ドライカレー 	メニュー 南瓜のコロッケ ハロウィンメニュー  オリオン会		

**10月イベント「野毛山動物園」**  
 電車とバスで野毛山動物園に行きます。  
 園内でお弁当を食べて、秋を満喫しながら動物たちとのふれあいを楽しみましょう。

日 時：10月25日（金）10：15～15：30（予定）  
 集 合：鷺沼駅正面改札前に10：15  
 参加費：無料（帰りの交通費のみ自己負担）  
 ※行きの交通費（鷺沼から野毛山動物園）はオリオンが負担  
 ※帰りの交通費 桜木町～鷺沼 484円（ICカード利用）  
 締切：10月18日（金）応募者多数の場合はキャンセル待ち

10月の食事会申込は、  
9月29日(日)9時～

10月のプログラム申込は、  
10月2日(水)9時30分～

パソコン教室日

**運動の日11日**

- ※15時～16時
- 申込【必要】
- フロントウンで卓球をします。動きやすい服装と室内履きで参加してください。

**ゲームの日17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18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23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。
- 締切：10月12日(土)

**書道の日24日**

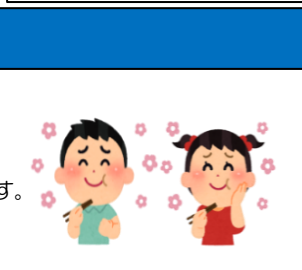
- 13時30分～60分
- 申込必要6名まで
- 先生は不在ですが、書道道具はオリオンにあります。

**オリオン会31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

10月



季節は秋です。日光を浴びながら深呼吸はいかがですか？「呼吸」は呼気（はく）と吸気（すう）のくり返し。呼気は副交感神経に働きかけリラックス効果をもたらし、吸気が強くなると交感神経に働き緊張につながるそうです。日々の自分の呼吸をすこし意識してみませんか。

## ～お知らせ～

- ★10月7日(月)、21日(月)の13:30～15:30頃まで、WRAPで談話室を使用します。
- ★10月11日(金)10:00～12:00時頃まで、自主活動の日で談話室を使用します。
- ★10月25日(金)はイベントのため終日閉所です。相談電話、夜間電話の実施はありません。



## 赤い羽根共同募金のお知らせ



共同募金活動で街頭に立ちます。よろしかったらお立ち寄りください。

- ・10月8日(火)鷺沼駅(改札前あたり)  
14:00～16:00

## 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/次号までお休み

おかげさまで、オリオンマガジン第7号完成しました。数に限りはありますが、希望する方には配布しています。作品を応募された方にはお渡ししていますので、来所時にお声かけください。

### \*メンバーの自主活動の日\*

日程/11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、編み物などをしていきます。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

☆人数が集まらなかった場合、実施されないプログラムもあります。



## WRAP開催のお知らせ😊

新しいファシリテーターをお招きして、5月からWRAPを開催中です。詳細はチラシをご覧ください。職員までお問い合わせください。10月の日程：10月7日(月)、21日(月)各回13:30～15:30で開催します。全12回、11月頃までの開催予定です。席に空きがあれば当日参加も可能です。ご興味のある方は事前にオリオンまでお問い合わせをお願い致します。

## ソウルエキシビションのご案内

11月22日(金)～24日(日)に、ソウルエキシビションが開催されます。アリーノ2階ギャラリーで展示され、入場は無料となっております。※10月から申込みを開始いたします。詳細はアピエ各事業所にお問い合わせください。

## 卓球交流会参加者募集!

11月13日(水)に、川崎市総合リハビリテーション福祉センターにおいて川崎市精神障害者卓球交流会が開催されます。締め切りは10月2日(水)です。参加希望の方は職員までお声かけください。※募集人数に満たない場合は参加を見合わせます。ご了承ください。



## ◇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 10月17日(木)

14:00～ RUMAH・りおん(入居者のみ)

15:00～ 宮前ハンズ

相談者数に応じて相談時間は調整させていただきますので、ご了承ください。

## ☆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にご遠慮ください。
- ・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 フォンテーヌ又鷺沼1F

電話：044(862)6267 FAX：044(862)6268

