





















3月予定表

改訂版

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
メニュー チキンカレー 	メニュー 皿うどん 	閉所日	メニュー 魚の西京焼き 	メニュー 餃子 		メニュー 豆腐と豚肉の うま煮 パソコン教室 アビエ寄席(中止)
8	9	10	11	12	13	14
メニュー 天ぷら 	メニュー タンメン 	閉所日	メニュー 鯖の塩焼きと トロご飯 	メニュー 春巻き 	自主活動の日 	メニュー ドックパン サンド
15	16	17	18	19	20	21
メニュー ロールキャバツ 	メニュー ナポリタン 	閉所日	メニュー 鮭フライ 	メニュー 豚の角煮 	閉所日 (春分の日)	メニュー 魚のムニエル 
22	23	24	25	26	27	28
メニュー 親子丼 	メニュー ジャージャー麺 	閉所日	メニュー ドライカレー 	メニュー 魚の西京焼き チーズのせ ゲームの日		メニュー 鶏の唐揚げ 
29	30	31	<div style="border: 1px dashed red; padding: 10px; text-align: center;"> 26日(木)と29日(日)は 通常開所に変更となりました。 </div>			
メニュー オムライス 	メニュー 焼うどん 	閉所日				

3月「三崎」

オリオンの
昼食を摂った
雨天時は昼食
予定です。手

イベントはコロナウイルス感染予防のため
中止となり、26日(木)は10:00～
20:00の通常開所となります。



10時～16時頃

(ご負担になります)

キャンセル待ちあり】

3月の食事会申込は、
2月28日(金)9時～

3月のプログラム申込は、
3月1日(日)9時30分～

パソコン教室7日

- ・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5日**
(木)



運動の日13日

- ・14時～30分ほど
- ・申込不要
- ・今月は散歩をしま

ゲームの日19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。

料理の日お休み

今月は祝日の為、
お休みになります。

茶話会25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。

書道の日26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30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。

食事サービス

- ☆昼食会☆ : 水・木・土・日 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。



オリオンからのお知らせ

改訂版

花々のつぼみがほころび始める季節となりました。
昔から「春は苦いものを食べよ」といわれています。苦味のある春の旬食材の山菜にはミネラルやポリフェノールなど細胞を活性化させる成分が多く含まれています。
冬から春へ体も活動するための準備を始めるこの時期にふさわしい食材だそうですよ。



～お知らせ～

- ★3月13日(金)10:00～12:30時頃まで、自主活動の日で談話室を使用します。
- ★3月26日(木)、29日(日)は通常開所となります。29日(日)は夜間電話も実施します。

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/今年度はお休みにになります。

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/13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

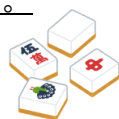
ボランティアさんと一緒に、編み物などをしていきます。お話ししながら手芸をしましょう♪

・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、実施されない活動もあります。



アピエ寄席中止のお知らせ

第16回アピエ寄席が、馬絹にある泉福寺にて開催されます。講演や落語、障がい当事者のお話を予定していましたが、コロナウイルスが流行している為中止になりました。

日時: 3月7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

(参加される方は事前にオリオンまでお申し込み下さい。)



3月イベントバスハイクについて

イベントはコロナウイルス感染予防のため中止になり、26日(木)は10:00～20:00の通常開所となります。

◇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13日(金)

14:00～オリオン

15:00～トゥーランブラン宮前

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: <https://www.apie-miyamae.com/orion>

