

9月予定表



日	月	火	水	木	金	土
		1 閉所日	2 メニュー 鮭の野菜あんかけ 	3 メニュー 鶏の親子丼 	4 オリマガ ミーティング 14時～	5 メニュー 煮魚定食
		6 メニュー 鶏肉オレンジ煮 	7 メニュー 焼きそば WRAP	8 閉所日	9 メニュー おろしハンバーグ 	10 メニュー ぶりの照焼きと 冷汁
13 メニュー 巻き寿司 	14 メニュー 明太子パスタ WRAP	15 閉所日	16 メニュー 麻婆ナス 	17 メニュー 夏野菜カレー 	18	19 メニュー 焼き魚定食 パソコン教室
20 メニュー 豆腐と豚肉の旨煮 	21 閉所日 (敬老の日)	22 閉所日 (秋分の日)	23 メニュー 鶏の唐揚げ 甘酢あんかけ 茶話会	24 メニュー 鮭のムニエル (タルタルソース) 書道の日	25 苦情相談	26 メニュー チキンソテー
27 メニュー サバ塩焼と トロロ 	28 メニュー 担々麺 	29 閉所日	30 メニュー カツ丼 オリオン会			

★新型コロナウイルス感染症予防のため以下の対応をお願いしています★

- ①検温・手指消毒・マスク着用をお願いします。 ②3つの密を避けて下さい。
- ・間近での会話など避けて下さい。
 - ・他の人との間隔を保ってください。
 - ・こまめな換気と消毒を行っています。



9月の食事会申込は、
8月28日(金)9時～

9月のプログラム申込は、
9月2日(水)9時30分～

パソコン教室19日

- ・14時～15時(1回目)
- ・15時～16時(2回目)
- ・申込【必要】各3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9月11日(金)



運動の日11日

- ・14時～20分ほど
- ・予約必要
- ・今月は散歩をします。雨天時はオリオン内で人との間隔をあけての運動になります。

ゲームの日お休み

- ・毎月第3木曜日
- ・13時30分～15時
- ・カードゲーム・オセロ・将棋・麻雀など



料理の日お休み

- ・毎月第3金曜日
- ・10時10分～
- ・参加費350円
- ・買い物から、調理や片づけをします。



茶話会23日

- ・14時～15時
- ・予約必要
- ・のんびりお茶を飲みながらお話ししましょう。
- ・飲み物1杯無料



書道の日24日

- ・13時30分～60分
- ・予約必要3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
- ・予約必要
- ・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 9月

2020年



心地よい秋風の待ち遠しいこの頃ですが、夏の疲れ等は出ていませんか？秋になると気温が下がり、体温を維持するためにより多くのエネルギーが必要となり、食欲が湧くのが「食欲の秋」と言われる由来です。

秋の味覚に「しいたけ」があります。「エリタデニン」と呼ばれる特徴的な成分があり、血中の悪玉コレステロール値や血圧を下げ、血流をスムーズにしてメタボや生活習慣病の予防が期待出来るそうです。



～お知らせ～

★9月7日(月)、14日(月)の13:30～15:30頃まで、WRAPで談話室を使用します。

★9月11日(金)10時～11時頃まで、自主活動で談話室を使用します。

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/4日(金)14:00～

第8号発行に向けて編集ミーティングを行います。ご興味のある方はぜひご参加ください。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。作品は12月末まで募集しています。お近くのスタッフまでお声がけください。

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

参加は予約制になります。

・ギターの会(音楽サークル)※先生はお休みです。

今月は今後の活動について談話室で30～40分程話し合いを行う予定です。

・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(当面の間お休み)

・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。



WRAP開催のお知らせ

6月からWRAPがスタートして、感染予防をしながら開催しています。

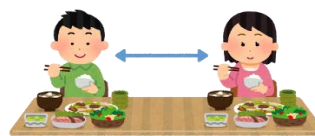
9月日程:7日(月)、14日(月)

各回13:30～15:30頃まで



☆昼食会について☆

- ・9月の昼食会から月曜の麺の日が再開します
- ・9月の予約申込はお一人月8回までとなります。(※月によって申し込み回数は変動します。)
- ・キャンセル待ちは希望日の前日9時～受付【例:9月2日(水)→8月31日(月)9:00～
9月3日(木)→9月2日(水)9:00～】
- ・昼食会のある日は10時30分から15時まで厨房への立ち入りは出来ません。皆様のご理解ご協力をお願いします。



◇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:9月25日(金)

14:00～オリオン

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。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>

