

2月予定表



日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
1日(水)のちらし寿司は1月の延期メニューのため、2月の昼食会には含まれません。ご了承ください。			メニュー ちらし寿司とお雑煮 ※1月延期メニューのため申込みできません	メニュー 恵方巻 		メニュー 鶏の唐揚げ
5	6	7	8	9	10	11
	メニュー ミートソースパスタ 	閉所日	メニュー ビーンズカレー 	メニュー 鮭のムニエル 	自主活動の日 	閉所日 (建国記念日)
12	13	14	15	16	17	18
将棋倶楽部 	メニュー 焼きそば 	閉所日	メニュー 豚肉の生姜焼き 	メニュー 白身魚のきのこあんかけ 	イベント 防災訓練 11時半閉所	メニュー チキンのトマト煮&パン
19	20	21	22	23	24	25
	メニュー かき揚げうどん 	閉所日	メニュー 親子丼 茶話会	閉所日 (天皇誕生日)		メニュー 焼き魚定食
26	27	28				
	メニュー タンメン オリオン会	閉所日				

★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★

- 検温・手指消毒・マスク着用をお願いします。
- 3つの密を避けて下さい。
 - ・間近での会話を避ける。
 - ・他の人との間隔を保つ。
 - ・こまめな換気と消毒を行っています。



- ・昼食会の時間帯(12:30～13:30)の昼食会参加される方以外の利用は出来るだけ控え下さい。
- ・持参の食事をされる場合は職員へお声掛け下さい。
- ・昼食会の時間帯に持参した食事をする場合、召し上がる時間をずらして頂く場合があります。ご協力お願い致します。

2月の食事会申込は、
1月27日(金)9時～

2月のプログラム申込は、
2月1日(水)9時30分～

パソコン教室 18日

運動の日 10日

- ・14時～20分ほど
- ・予約が必要です。
- ・今月は室内で体操をします。動きやすい服装で来所してください。

書道の日 16日

- ・13時30分～(1回目)
- ・14時15分～(2回目)
- ・予約が必要です。(各3名まで)
- ・書道道具はオリオンにあります。



オリオン会 27日

- ・14時～15時
- ・予約が必要です。
- ・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



茶話会 22日

- ・14時～15時
- ・予約が必要です。
- ・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



- ・14時～15時(1回目)
- ・15時～16時(2回目)
- ・申込【必要】各3名まで。
- ・申し込み締め切り
2/10(金)
- ・学びたいことと希望する時間を申し込み時にお伝えください。
- ・申込多数の場合はキャンセル待ちとなります。



オリオンマガジン
ミーティング

オリマガ9号は完成しました。
ご協力のほどありがとうございます。



自主活動の日 10日

- ・10時～12時半で適宜活動。
- ・予約が必要です。
- ・現在は主にギターの会と手芸の会を開催しています。



将棋倶楽部 12日

- ・14時～15時
- ・予約が必要です。
- ・集まった方たちで将棋をします。
- ・初心者も大歓迎です。



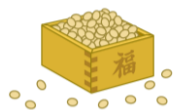
食事サービス

☆昼食会☆：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。
*2月の定員は10名、お1人月5回予約申込可能です。

2月は暦上では春ですが、まだまだ寒い日が続きますね。
身体を芯から温めるには有酸素運動が効果的ですが、習慣にするのは大変。
そこで、どこでも行える温活法が呼吸です。「吸って、吐いて」の動作を時間をかけて
ゆっくり行うことで、血流が良くなりリラックス効果も期待できます。運動はちょっと
大変…という方、呼吸法で血流アップしてみませんか？

～お知らせ～

- ★10日（金）は自主活動（ギターの会）で談話室を使用します。
- ★17日（金）はイベントの為に11時半で閉所します。
- ★18日（土）はパソコン教室で談話室を使用します。



自主活動のご案内

* オリオンマガジンミーティング *

No.9は完成いたしました。

ご参加とご協力をありがとうございました！

来月、9号についての読み合わせ会を行う予定です。
ぜひご参加ください。

* メンバーの自主活動の日 *

日程／10日（金）10：00～12：30で適宜活動
参加は予約制です。事前の申し込みをお願いします。

・ギターの会（音楽サークル）

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♪ 定員：5名（6名以上の場合は入替制）

・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

* 将棋倶楽部 *

日程／12日（日）14：00～15：00

集まった方たちで将棋をします。初心者も大歓迎です。

※密を避けるため、申し込み多数の場合、
キャンセル待ちになります。



2月イベント防災体験館へ行こう！

2月は品川防災体験館に行きます。放水体験や
AED体験などを通して防災に対する知識を
身につけ備えましょう。

日時：2月17日（金）

集合場所：鷺沼駅中央改札口前に12時

時 間：12:00～15:15

参加費：無料（交通費はオリオン負担）

定員：15名（定員を越えた場合はキャンセル待ちとなります）

申込開始日：2月1日（水）9:30～

※当日は11時半で閉所します。また11時半以降の相
談電話と夜間電話はありません。



3月イベント予告

バスハイク「三崎に行こう！！」

三崎漁港付近で昼食を食べたり、散策をする予定です。
申し込みは3月1日（水）9:30～を予定しています。

日時3月9日（木）

9:15（集合）～16:30（予定）

集合場所：オリオン

定員：18名

参加費：無料 ※遊覧船に乗る場合は自己負担300円
（乗船自由）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：2月17日（金）

14：00～フローラ（入居者のみ）

15：00～宮前ハンズ

ご利用の際は事前予約をお願いします。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
んの、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>

