

都筑区生活支援センター ころ野

ころ野通信

2月号



〒224-0033
都筑区茅ヶ崎東4-13-40
電話 947-0080 (相談)
511-7712 (緊急・問い合わせ)
HP <http://www.tuduki.jp/nc/>
2021年 2月 第148号

中川先生による嘱託医相談 2月26日(金)13:30~15:00

1日3名限定：お一人約30分

事前登録・予約が必要です。詳しくはころ野へお問合せください。

【ご利用者の皆様へ重要なお知らせ】
館内の“密”を避けるため、来館者が一定程度（10名程）となった場合に
ご利用をお待ちいただくことやお断りすることがございますので、あらかじめご了承ください。
また、感染状況によっては、**昼食会やプログラム等も中止となる可能性がございます**。ご不便をおかけしますが、ご理解ご協力の程よろしくお願い致します。ご不明点等ございましたら、ころ野へご連絡ください。

★園芸プログラム★

まだまだ寒い時期ですが、草取りなど、ころ野のお庭の整備をしたいと思います。作業の後は、甘くて温かい飲物を飲んで身体を温めましょう♪

- ・日付 2月27日(土)
 - ・時間 13:30~14:30
 - ・締切 2月25日(木) 閉館まで
- ※靴や洋服が汚れる場合があるので、汚れても良い服装でご参加ください。

★シネマ鑑賞会★

今回のシネマ鑑賞会は、ディズニー作品の「アナと雪の女王2」を上映します♪
※上映時間中は、窓を閉めてフリースペース全体の照明を暗くして上映します。大きな音も出ますので、当日ご利用予定の方はあらかじめご了承ください。

- ・日付 2月11日(木)
- ・時間 14:00~16:00
- ・定員 先着8名(要申込)
- ・締切 2月10日(水) 閉館まで
- ・参加費 無料

★アロマスプレー作り★

空間や枕元に♪

手作りのアロマスプレーの香りで癒されましょう❀

- ・日付 **2月23日(火)**
- ・時間 14:00~15:00
①14:00~ } 2回にわけて
②14:30~ } 開催します
- ・参加費 300円
- ・定員 10名(5名×2回)
※定員に達し次第受付終了
- ・締切 2月20日(土) 閉館まで
※締切後のキャンセルは返金できませんのでご了承ください

★外出プログラム★

ころ野から出発して、せきれいの道を通って茅ヶ崎公園までお散歩します♪

- ・日付 **2月19日(金)**
- ・時間 10:30~11:30
(ころ野集合・ころ野解散)
- ・行先 茅ヶ崎公園
- ・定員 5名
※定員に達し次第受付終了
- ・締切 2月18日(木) 閉館まで

※参加人数が2名以上の場合に開催します
※雨の場合は中止となります

★リラクゼーションマッサージ★

3名限定です。多くの方に参加をしていただきたいと考えておりますので、初参加の方・前月受けられていない方を優先しています。希望者多数の場合は抽選（2月8日(月)14時抽選）となりますのでご了承ください。

- ・日付 2月15日(月)
 - ・時間 10:15~11:55
 - ・講師 田中典子先生
- ※施術箇所は、手・足・背中限定です。
※換気等行うため、お一人あたりの施術時間が短くなる可能性があります。

中川地域ケアプラザで活動されている傾聴ボランティアグループのYou&Meさんがころ野にいらっしゃいます。ぜひゆっくりとお話してください♪
※新型コロナウイルス感染拡大等により、参加人数の制限や開催を中止とさせていただく可能性もございます。あらかじめご了承ください。

- ・日付 2月25日(木)
- ・時間 14:00~15:00
- ・場所 ころ野フリースペース

【開催中止のお知らせ】

新型コロナウイルス感染拡大等の社会情勢を受け、以下のプログラムを「中止」とさせていただきます。

- ・ゲームたいむ
- ・ピアを語る会(2月5日(金))

楽しみにされていた方には大変申し訳ございませんが、何卒、ご理解の程よろしくお願い致します。

2月 プログラム&メニュー表

月 (MON)	火 (TUE)	水 (WED)	木 (THU)	金 (FRI)	土 (SAT)	日 (SUN)
1	2	3	4	5	6 15:00までの開所	7 休館日
昼食会なし	韓国風の巻きわかめと卵のスープ デザート (大盛りなし)	鶏むね肉のボン酢煮 豆苗とツナのおえもの ご飯 味噌汁	白身魚の野菜あんかけ 長芋の海苔ボン酢 ご飯 味噌汁	煮込みハンバーグ グリーンサラダ ご飯 スープ	チキンチャップ れんこんとひじきのサラダ ご飯 味噌汁	
8	9	10	11 シネマ鑑賞会 14:00~16:00	12	13 15:00までの開所	14 休館日
昼食会なし	豚肉の野菜ロール 豆腐と水菜のサラダ ご飯 味噌汁	白身魚の胡麻マヨ醤油だれ 青菜としめじのおえもの ご飯 味噌汁	なすとひき肉の四川風 中華風サラダ ご飯 スープ	カオマンガイ(タイ風チキンライス) 小松菜と人参のナムル にら玉スープ (大盛りなし)	ブリのねぎ醤油焼き 切り干し大根の煮物 ご飯 味噌汁	
15 リラクゼーション 10:15~11:55	16	17	18	19 外出プログラム 10:30~11:30	20 15:00までの開所	21 休館日
昼食会なし	肉豆腐 青菜のボン酢和え ご飯 すまし汁	豚肉とさつま芋の甘辛炒め ごぼうのマヨボンサラダ ご飯 味噌汁	鶏むね肉の生姜焼き れんこんの塩きんぴら ご飯 味噌汁	カジキのトマトソース コールスローサラダ ご飯 味噌汁	三色鶏そぼろ丼★ すまし汁 デザート	
22	23 アロマスプレー作り 14:00~15:00	24	25	26 嘱託医相談 13:30~15:00	27 15:00までの開所	28 休館日
昼食会なし	中華風ピーマンの肉詰め 大根とザーサイのおえもの ご飯 味噌汁	ブリのボン酢焼き きんぴらごぼう ご飯 味噌汁	チンジャオロース キャベツの中華風おえもの ご飯 味噌汁	ダッカルビ (鶏もも肉と野菜のコチュジャン炒め) カニカマときゅうりのごまポン ご飯 スープ	園芸プログラム 13:30~14:30 鮭のジンジャーソース にんじんとごぼうのサラダ ご飯 味噌汁	

〈お知らせ〉
新型コロナウイルス感染拡大防止のため、
一日につき**先着9名**とさせていただきます。
定員に達し次第締め切らせていただきますので、
あらかじめご了承ください。



飛沫感染防止のために、
食事は静かに食べましょう

メニュー、プログラム等は、場合により変更させていただく場合があります。食事サービスは、こころ野に登録されている方がお申込みいただけます。
予約の方法:前日14時半までに予約表に記入もしくはお電話でご予約をお願いします。14時半以降のキャンセルは全額いただきますのでご了承下さい。
大盛りの場合は30円プラスで430円、★がついている日は50円プラスの450円になります。