

コロッケカフェ アルパーゼからのお知らせ

4月より店舗の営業日が変わります。今後も変わらぬご愛顧をお願いいたします♪

営業：月、火、水、木、金 休業：土、日、祝

営業時間：11時～16時



蜜柑日和



我が家の春告花「ハクモクレン」
今年もきれいに咲きました

けれど、そうになってしまうには理由があって、その人自身の家族関係や環境、抱える思い等がいっぱい重なって、そうならざるを得なかった…、それを否定するのではなく、寄り添い・導き・吐き出させて気持ちを前向きにさせていくのです。表情が変わっていくようすは、観ている側の気持ちも清々しくさせます。(狭い心の自分は反省させられるばかりです。)

皆さんも春になって動きやすくなりましたので、(コロナに気をつけながら)何か新しいことをしてみませんか？

新年度がスタートしました。どんな一年になるでしょうか。(期待≧不安ってとこかな)

さて、「ウチ、“断捨離”しました。」というテレビ番組を観たことがあるでしょうか？

片付けができない、捨てられない等でお悩みの方々が、断捨離の提唱者やましたひでこさんにアドバイスしてもらいながら断捨離に取り組む内容です。

なんでこんなに物で家中をいっぱいしているの？邪魔なのにどうして捨てられないの？と、はじめはもどかしい気持ちで観ていました。



びっくり顔



狙い顔



寝起き顔

善意のみなさま ありがとうございます

フードバンクとやま様 山達さま 浜野さま 大泉寺さま 早川さま 仙納さま 布目さま 栗山さま
斉藤豆腐店さま 森島さま 関原さま 茶野さま 田村さま 吉井さま 西海さま 島田さま

〒933-0018

富山県高岡市高陵町8-49

TEL0766-23-5409 FAX0766-73-7523

就労継続支援B型事業所

特定非営利活動法人 憩いの家

2021.4月発行

憩いの家だより4月

健康スタンプラリーを開催しました



視力検査中～♪

3月18日(木) 赤い羽根共同募金の助成を受けて健康スタンプラリーを開催しました。

コロナ自粛に疲れた体を健康にしよう！



血圧測定～♪

をテーマにミニ健康診断や、健康クイズ、体を使ったゲームなどを楽しみました。



じゃんけん脳トレ

それぞれスタンプカードを手にし、5つのポイントを回ります。血圧コーナー、視力検査コーナー、クイズの部屋や、ゲームコーナーなどなど。最後までたどり着くとちょうどお昼です。



的あてストレッチ

昼食は五穀米の薬膳カレー！

さらに豆乳ホットケーキに

激盛りフルーツが～！

身体も心も健康になれる

ひとときでした。

健康クイズ

薬膳カレー

アルパーゼスペシャルランチ

毎月恒例となった、アルパーゼのスペシャルランチです。今回は3月26日(金)に開催されました。



今回は春の食材をふんだんに使った春まち弁当です。大きなたけのこご飯がとってもおいしかったです。

自衛消防訓練を実施しました



3月30日午後より避難訓練を実施しました。本番を想定して取り組み、速やかな避難ができました。



憩いの家4月の予定

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3 午前作業 午後 施設利用者の リラックスタイム
4 休み	5	6	7	8 一日作業 憩いの家で お花見弁当	9	10 休み
11 休み	12	13	14 COFFEE 午後アルパーゼ いこう!	15	16	17 午前作業 午後 施設利用者の リラックスタイム
18 休み	19 一日作業 体育部	20 一日作業 15:15~事務所 運営会議・事務局会議	21	22 午前作業 午後: 社会参加活動日	23	24 休み
25 休み	26	27	28 給料日 午後: 地域清掃 (希望者のみ)	29 昭和の日	30 アルパーゼ スペシャル ランチ	5/1 午前作業 午後 施設利用者の リラックスタイム

第1・3・5土曜日

開所します

午前は作業。午後は手芸やおやつ、
楽しいおしゃべりなどで過ごしま
せんか？

カラオケはまだガマン！

※憩いの家利用者さん
限定の開催です。

活動再開

社会参加活動日 4月22日(木)午後

手芸やクッキング、そのほかいろい
ろやりたいことのリクエストを受
付しています。中野職員より。

体育部 4月19日(月)午後

福祉体育館の予約がとれました♪
運動不足の君！ストレス発散したい
あなた、待っています。辻野職員。

憩いの家で お花見弁当をいただきますよ

4月8日(木)

あたたかい春がやってきました。
みんなで一緒に美味しいお弁当を
食べませんか？

お天気が良かったら、そのあと
お散歩に出掛けようかな？

憩いの家でアルパーゼ スペシャルランチを楽しもう

いつもと違うアルパーゼランチを楽
しみましょう。スタッフが心を込めて
作ります。事前予約が必要です♪

4月30日(金)



竹林会 おうちマージョ

火曜 15:00~16:30

土曜 13:00~15:00

感染防止のため休会中

各部の販売が来ています
あなたもおいでください！

南砺市より中田農園さん
水耕栽培レタス
水曜あさ9:30頃

八尾町より愛和報恩会さん
野菜・自家製だんご、みそなど
木曜ひる12:10頃

急な休みがあります。事前にお問い合わせください。

ある日の憩いの家

中野職員「大丈夫ですか？」
Aさん 「今日はなんだか食欲がなくて」
中野職員 「うん、お昼ごはんを残してごめん
なさい。」
Aさん 「うん、お昼ごはんを残してごめん」
中野職員 「ううん、無理しないでね。」
Bさん 「私もいま食欲がないわ。」
中野職員 「あらBさんも？」
Bさん 「ええ、そうなの。お昼ごはんの
あとは食欲がなくなるの。」
中野職員 「なんだ。お腹いっぱいになって
もう食べられないってことね。」

♪ 正直な 掃除機
♪ 漢字を書いたら いい感じ

だじゃれ・だじゃれ

感染リスクを考慮して
施設利用者さん限定

アルパーゼに行こう

4月14日(水)憩いの家14時出発

あなたの行きつけの喫茶店。
スタッフ一同お待ちしております。

飲食代は自己負担です。