



コロッケカフェアルパーゼからごあんない

今年もりんごジャムの季節になりました。スタッフ一同衛生環境を保って丁寧に作っています。甘さ控えめの新鮮なジャムはもうすぐ発売です。

木曜日も
営業中！
きてね

蜜柑日和

メダカと一緒にタニシも飼い始めて1ヶ月。一度メダカが水に合わなくて天国に召された際、姿もろとも消えていたので「タニシはメダカを食べるんじゃないか」と、疑念…。知らないなので、調べてみました。タニシはメダカを食べることは食べるのだそうです。が、お亡くなりになったメダカを食するようです。



さらに、タニシを入れておくことで餌の食べ残しを食べてくれたり、メダカの糞が分解されたものを食べてくれたり、容器内に生えるコケを食べてくれたりと水質改善に大いに貢献してくれるのだそうです。タニシにしてみればメダカの世話役ではなく、ただ餌を食べているだけで、結果的に自然界の水質浄化サイクルを作り上げてくれ、またタニシにしてもメダカにしてもお互いにほぼ無関心なので攻撃することもなく混泳・共存には最適な組み合わせなのだそうです。

(メダカの飼い方.com 参考)



良い眺め
ミカン



もうちょっと
ソラ



寝落ち
レモン



これからも、メダカもタニシも大切に育てていけたらと思います。つとつと、今回は、タニシのお話でした。

保護猫

野良猫の里親探しや保護活動をしている「ねこみみの会」さんより、譲渡会のご案内です。また活動に興味のある方はホームページ「ねこみみの会」まで。

《氷見市 B & G 海洋センター 氷見市大浦新町 11 11月3日(水祝)10時~15時》

電話でのお問い合わせ【月~金】8:00~18:00 タカバヤシ 090-6817-2867

善意のみなさま ありがとうございます



- 長谷川さま 渡辺さま 茶野さま 越田さま 大泉寺さま 和泉さま フードバンクとやま様 森島さま
- 斎藤豆腐店さま 関原さま 佐伯さま 新明さま 川さま 松田さま 丸和ケミカルさま

〒933-0018

富山県高岡市高陵町 8-4-9

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

2021.11 月発行

憩いの家だより11月号

いざ！健康スタンプラリー2021

10月14日(木)に、共同募金会の助成を受けて「健康スタンプラリー2021」を開催しました。昨年到现在2回目の今回は



数字の輪投げ



血圧計

高岡市保健センターさんから様々な健康器具をお借りしました。数字のついた大きな輪投げを使った脳トレ、高岡音頭のDVDでは前や後ろに身体をユラユラ、リフレッシュ～！



高岡音頭DVD

握力が弱いと認知症や脳卒中の心配があると聞き、それぞれ年齢の平均を参考に健康のめやすを知ることができました。意外だったのは体脂肪計。みなさん遠慮なく体重計に乗られました。嫌がったのは職員だけ！？



きゅううう～

開眼片足立ち



参加のごほうび

7つ全部の健康チェックを済ませたらご褒美がもらえます。栄養野菜ジュースや衛生ティッシュ、マスクの詰め合わせなど、コロナ禍には必要なものばかり。最後は皆さん最高の笑顔で終了しました。



これが
楽しみで
参加したの



アルパーゼスペシャルランチ

健康スタンプラリーあとのスペシャルランチは秋の炊き込みごはん＆白身魚フライ定食でした。ケーキもついて、あったかいお味噌汁もついて、ハッピー！次回はあなたも一緒にいただきましょう。

憩いの家だより 11月号

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3 文化の日	4	5	6 午前作業 午後 施設利用者のリラックスタイム (クッキング・お針子隊・作業など)
7 休み	8	9	10 一日作業 希望者のみ 午後アルパーゼに行こう	11 午前のみ作業 午後：社会参加活動日 クッキング・ゲーム お針子隊・作業など	12	13 休み
14 休み	15	16 一日作業 15:15~事務所 運営会議・事務局会議	17	18	19	20 午前作業 午後 施設利用者のリラックスタイム (クッキング・お針子隊・作業など)
21 休み	22	23 勤労感謝の日	24 一日作業 希望者のみ 午後：特選	25	26 給料日 一日作業 アルパーゼ スペシャル ランチ	27 休み
28 休み	29	30	12/1	2	3	4 午前作業 午後 施設利用者のリラックスタイム (クッキング・お針子隊・作業など)

竹林会
あうちマ-70日

火曜 15:00~16:30
土曜 13:00~15:00

感染防止のため休会中

外部の販売が来ています
なだでもおいてください

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12:15頃

急な休みがあります。事前にお問い合わせください。

次男・のびるやろ！
ごめん、履いてた。

母親・なによ！あら・・・

次男・お母さん、それもしかして？

母親・どこでも置いておくから分らないわ。

次男・富山マラソンの練習がしたいのに、
おかしいなあ。

母親・さあ？知らないけど？
どこに置いておいたの？

次男・お母さん、僕のジョギング用の
スポーツパンツ知らない？



行事・催し物等は感染リスク軽減のため、当分の間 登録利用者のみを対象とします。

街頭募金活動を しませんか？

いつもお世話になっている
共同募金に、今度は私
達が誰かの役に立てたら
嬉しいですね。

実施日時は掲示します。

今月のアルパーゼスペシャルランチは 11月26日(金)です

食欲の秋！どんなメニューかお楽しみ。
申し込みはお早めに。

社会参加活動日

11月11日(木)午後

ゲームほか
いろいろ

散歩・手芸、ゲームなど
いろいろあれこれ考え中です。
何か希望があればどうぞ？

体育部は11月24日(水)

参加された方から「身体を動か
すと気持ちがすっきりします」
と笑顔で話してくれました。
歩くだけでも結構！
一緒にどうぞ！

アルパーゼに行こう

11月10日(水)憩いの家14時出発

作業の息抜きにちょこっと出かけてみま
せんか？
気の合う仲間とのカフェタイムはあなた
の良い気分転換になるかも♪

飲食代は自己負担です。

ねこ マリトッツォ 見つけました

By 読者さん

ある日のしまだ家

はやく脱いでくれ

次男・お母さん、僕のジョギング用の
スポーツパンツ知らない？

ふんばつランチ！ 再開します

月に2回、土曜日も作業をしています。
とっておきのふんばつランチを食べて
皆さんで楽しく過ごしましょう！！

土曜は
平日とちがった
雰囲気で作業します
ぜひ、来てね。