

# 友の家ニュース

平成30 9月発行

防災の日（9月1日）

今年は西日本豪雨で大きな被害が出たり、この夏の猛暑、立て続けに台風も発生しています。

普段から防災意識を持って準備するなど心がけをしておきましょう。



お知らせ

第29回 ロザリオ福祉まつり

が開催されます

平成30年9月30日（日）10:00～14:00

バザー、模擬店、催し物（ダンス・歌謡ショー）等、内容盛りだくさんで行われます。皆さまお誘い合わせの上ご来場下さい。

当日のロザリオバスの運行については、運行時間や発着場が変更になりますのでご注意ください。

※10月1日（月）は振替休日のため休館日となります。

※まつり準備のため 9月28日（金）手芸クラブ 中止

9月29日（土）友の家休館日 となります。



## ミニカフェの日

毎月第2水曜日 13:00～15:00 ※予約制…当日10時までに

12日は・・・再度！かき氷です。（参加費無料）

好みのシロップ、トッピングで涼を楽しみましょう♪



## ハンドメイドの日

毎月第4水曜日 13:00～15:00 ※参加費無料 予約必要なし

26日は・・・針・糸をつかわず布小物をつくろう

布用の接着剤を使用します。

作成予定…巾着袋・ティッシュケース・あずま袋

※好みの布があればお持ちください。



## ちょっと運動してみませんか？

「筋トレ」と聞くと汗水たらしたキツイものというイメージがありませんか？

しかし、「筋トレ」は鍛えるだけでなく、筋力低下を予防するために必要です。

じゃあ～何からすれば…という場合には下半身に効く「スクワット」がおすすめ！

道具も要らず、どこでも出来るのです。（ただし、ひざに不安がある人は無理は禁物）

☆ポイントは

- ・膝を前に出し過ぎない。
- ・つま先よりも前に出ないように。
- ・猫背にも注意です。





# 9月 予定表

日	月	火	水	木	金	土
						1
2 休館日	3	4 職員会議※ 13:00~15:00	5 合同防災訓練 13:30~	6	7	8 カラオケ 13:30~15:30
9 休館日	10	11	12 ミニカフェ 13:00~15:00 参加費無料 予約制 AM10:00まで	13	14 手芸クラブ 13:00~15:00	15
16 休館日	17 敬老の日 休館日	18	19	20	21 手芸クラブ 13:00~15:00	22 ミーティング 13:30 カラオケ 14:00~15:30
23 秋分の日 休館日	24 振替休日 休館日	25	26 ハンドメイド 13:00~15:00 参加費無料	27	28 手芸クラブ中止 福祉まつり 準備のため	29 休館日 福祉まつり 準備のため
30 ロザリオ 福祉まつり	10/1 休館日					

☆9月5日（水）13：30～合同防災訓練 当日利用者の方にも参加・ご協力をお願いします。

※職員会議の際はフリースペースに職員が不在となります。

※プログラムの参加費については内容により実費負担をいただくこともあります。



8月のプログラム報告

ジェルキャンドルを  
使用して涼し気なインテリア  
ができました。



8月のミニカフェ  
台風のため中止となりました。







利用時間 午前8時30分～午後5時

休館 日曜日 祝日 他ロザリオの聖母会で定められた日

利用料 無料

社会福祉法人 ロザリオの聖母会 地域生活支援センター 友の家

〒289-2513 千葉県旭市野中3820-15

TEL：0479-60-0608 FAX：0479-60-0668



作：Yuri