

# 菜の花レター

地域活動支援センター 菜の花

〒567-0801 茨木市緋持寺1-2-20

TEL 072 (621) 0018

2018年2月 No165

寒い日が続きますが、いかがお過ごしですか？  
年が明けて早くも1ヵ月が過ぎました！！  
今月も楽しい行事をたくさん用意しています(#^^#)☆



今月のレターは栗田でした。  
2月を乗り越えたら、寒さも  
だいぶマシになりますよね！  
春が待ち遠しい…。

## インフルエンザやノロウイルスが流行しています！

予防には手洗い・消毒・うがい・マスク着用が効果的です。  
発熱・風邪症状のある方は、菜の花のご利用を控えると共にスタッフにお知らせください。



### ～節分巻き寿司食べよう会～

2/3 (土) 11:00～

節分に巻き寿司といわしの塩焼きを買ってきて  
みんなで食べましょう。今年の恵方は「南南東」で  
す。参加費は250円です。



バレンタインホットケーキ  
2/14 (水) 14:00～  
チョコレートを使って、ホットケーキに  
おいしくトッピングをしましょう。  
参加費は100円です。

### ～季節のいただきます会～

2/6 (火) 10:00～

今月のメニューは、牛ごぼうご飯と野菜のスープで  
す。参加費は300円です。参加希望の方は  
2/5(月)の12:00までに申込みを  
してください。(電話可)



### アロマリラックス 2/15 (木) 14:00～

今回は「手浴」をします♪洗面器の中にアロマオイルを  
垂らしたお湯を入れて、マッサージをします。ぜひ癒さ  
れに来てくださいね☆ 参加費は100円です。



### マーガレットガーデン 2/8 (木) 13:30～

女性限定のプログラムです。今月は、マニキュアを持ち寄  
って、塗ってもよし、眺めてもよし、あれやこれやおしゃべり  
しましょう☆マニキュアは数本準備しますが(スタッフの私物  
ですが…)自分の物を持ってきてOKです。申込み不要

### ぐるうぷすぼる講演会

場所(ハートフル4階大会議室)

2/16 (金) 14:00～15:30

今回は「アンガーマネジメント」についてです。  
「アンガーマネジメント」とは、イライラなどの  
怒りの感情と上手に付き合うための心理教育の  
ことです。自身の怒りを理解し、コントロールす  
る方法を一緒に学んでみませんか？参加ご希望  
の方は申し込みが必要ですので、菜の花スタッフ  
までお声かけ下さい。締め切り2/7(水)まで。



### ～お知らせ～ 2/8 (木)・2/9 (金) の2日間

ガイドヘルパーの研修に来られます♪  
プログラムにも参加をされますので、  
ぜひお話をしに菜の花へ来てください。



### プログラムのご案内

|                 |          |        |  |
|-----------------|----------|--------|--|
| ★ 利用者ミーティング ★   | 2/3 (土)  | 13:30～ | 参加費 無料   |
| ★ アート&ピースの会 ★   | 2/9 (金)  | 13:30～ | 参加費 リング50円 プレスレット150円等                               |
| ★ お昼食べよう会 ★     | 2/17 (土) | 11:45～ | 参加費 お弁当を注文される方はお弁当代<br>お弁当を注文される方は10:30までに菜の花に来て下さい。 |
| ★ ゲームの会 (オセロ) ★ | 2/19 (月) | 14:00～ | 参加費 無料   |
| ★ お茶の会 ★        | 2/20 (火) | 13:30～ | 参加費 200円   |
| ★ のびのび会 ★       | 2/23 (金) | 14:00～ | 参加費 無料   |
| ★ 園芸 ★          | 2/26 (月) | 13:30～ | 参加費 無料   |
| ★ のんびり卓球デー ★    | 2/27 (火) | 14:00～ | 参加費 無料   |

※ 今月の「わかばクッキング」はなしです。





平成30年2月

# 菜の花 月間予定表



TEL 072-621-0018

| 月               | 火   | 水                          | 木                      | 金                       | 土                     | 日   |     |
|-----------------|---|----------------------------|------------------------|-------------------------|-----------------------|---|-----|
|                 |   |                            | 1                      | 2                       | 3                     | 4   |     |
|                 | <div style="border: 2px solid red; padding: 5px; display: inline-block;">           今月は「わかばクッキング」と<br/>           「ウォーキング」はなしです(._)!         </div> |                            |                        |                         |                       | 節分巻き寿司<br>11:00~<br>利用者<br>ミーティング<br>13:30~ | 休館日 |
| 5               | 6   | 7                          | 8                      | 9                       | 10                    | 11  |     |
|                 | 季節のいただきます会<br>10:00~  |                            | マーガレットガーデン<br>13:30~   | アート&ピ<br>ーズの会<br>13:30~ | 休館日                   | 休館日<br>建国記念日                                |     |
| 12              | 13  | 14                         | 15                     | 16                      | 17                    | 18  |     |
| 休館日<br>振替休日     |   | バレンタイン<br>ホットケーキ<br>14:00~ | アロマリラ<br>ックス<br>14:00~ |                         | お昼食べよう<br>会<br>11:45~ | 休館日   |     |
| 19              | 20  | 21                         | 22                     | 23                      | 24                    | 25  |     |
| ゲームの会<br>14:00~ | お茶の会<br>13:30~  |                            |                        | のびのび会<br>14:00~         | 休館日                   | 休館日   |     |
| 26              | 27  | 28                         |                        |                         |                       |   |     |
| 園芸<br>13:30~    | のんびり卓球<br>デー<br>14:00~  |                            |                        |                         |                       |   |     |

## ~お知らせ~

開所時間 月・火・水・木・金曜 9:00~17:00

第1・第3土曜 //

休館日は、第2・4・5土曜、日曜、国民の祝日等です。

☆利用者ミーティングは、**2月3日(土) 13:30**からです。ぜひご参加ください。

☆スタッフミーティングを**2月16日(金)・2月26日(月) 午前中**に行います。お急ぎでない相談は午後をお願いします。菜の花は開所していますのでご利用ください。



## — 菜の花満足度調査ご協力のお願い —

満足度調査を、2月1日~3月31日の期間で実施します。お送りした調査票にご記入の上、菜の花内に設置している回収箱に入れてください。ご協力よろしく申し上げます。