

# そら通信

2025年 🍷 6月号

〒184-0004 東京都小金井市本町2-20-30

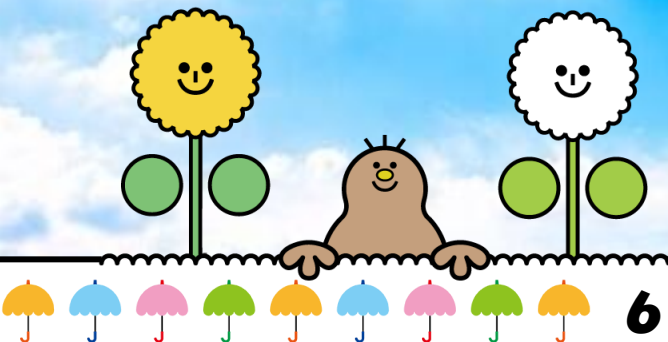
TEL : 042-381-6922

FAX : 042-316-4120

## 開所時間

●お問合せ・電話相談 火 ▶ 11:00~19:00  
水~土 ▶ 10:00~18:00

●交流室 火 ▶ 12:00~19:00  
水~土 ▶ 12:00~18:00



## 6月のお知らせ

### (1) プログラム について ※プログラムの参加は予約が必要です

- ① ティータイムミーティング 6月3日(火)  
障害者週間芸術展へ出展する作品のテーマについて話し合います。
- ② 昼食会 6月7日(土)  
6月のメニューは「夏やさいのカレー」です♪
- ③ 健康・座談会 6月11日(水)  
テーマは「熱中症」です。今年も猛暑の予報が出ています。  
熱中症対策をして、暑い夏を乗り切りましょう♪
- ④ 室内アスレチック 6月13日(金)  
今回はミニ卓球を行う予定です。動きやすい服装でお越し下さい。
- ⑤ ハンドメイドを楽しもう！ 6月17日(火)  
手作りアイテムを楽しく作りましょう。

### (2) レクリエーション について

- ① スープ&スムージー 6月19日(木)  
体に良くて美味しい季節のスムージーが楽しめます！
- ② 座ってストレッチ 6月24日(火)  
椅子に座って無理なく、気持ちよく身体を伸ばしましょう♪
- ③ できたてポップコーン 6月26日(木)  
コーンが弾ける様子を眺めつつ、のんびりお過ごし下さい。

### 登録情報更新について

6月より、ご来所時に登録情報更新（登録更新）の用紙をお渡しいたします。

お手数ですが、ご記入のうえご提出をお願いいたします。

その場でのご記入でも、お持ち帰りのうえ後日提出でも、どちらでも構いません。

ご不明点はお問い合わせください。



### 靴下をお忘れなく♪

交流室では衛生上の問題から、**靴下の着用**をお願いしています。

サンダル等を使用する機会も多くなる季節ですが、その場合は靴下をご持参いただく等ご協力をお願いいたします。



### 5月のご報告

5月は2種類の調理系プログラムが行われ「美味しい月」となりました。

「クッキング・きほんのき」では、南フランスの郷土料理ラタトゥイユを作りました。夏野菜をたっぷり使い、ヘルシーで美味しい煮込みが簡単に家でも作れるので好評でした。

「そら・ベーキング」ではそれぞれ自分のレーズンパンを作りました。水分量多めだったので、こねるのに苦労しましたが、その分良い生地ができ、全員ふっくら美味しいパンができました。



### 今期最初の昼食会です★

## 昼食会のお知らせ



夏やさいのカレーライス、その他  
6月7日(土) 12:30~14:30

参加費  
600円

申込み締切り  
6月5日(木) 18:00まで

写真はイメージです

ぜひご参加ください♪