

# そら通信

2025年 🍷 11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 |

## 11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 そら・ベイキング 11月 4日(火)  
みんなでワイワイパン作りを楽しむプログラムです。  
今回はソーセージパンを作ります。
- ② ゆるゲーム会 11月14日(金)  
ボードゲームやカードゲームでメンバーとのんびり遊びます。  
シンプルなルールのゲームで遊びますので気軽にご参加下さい。

### (2) レクリエーション について

- ① スープ&スムージー 11月11日(火)  
季節を感じられる食材を使った、健康的で美味しいスープを提供します。お気軽にお越しください。
- ② できたてポップコーン 11月20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。  
はちみつ味を予定しています。
- ③ 座ってストレッチ 11月25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♪  
無理なく程良く身体をほぐせる、気持ち良い時間ですよ。

### (3) 行事 について

- 防災訓練 11月19日(水)  
今回のテーマは「震災」です。少し珍しい体験もできると思いますので、ぜひご参加下さいね。詳細は掲示をご確認下さい。
- 花火&焚き火 11月29日(土)  
季節を今年はそらの中庭で花火(手持ち花火)を行う予定です。  
お気軽にご参加下さい。また災害時用の焚き火台で点火・消火練習なども実施予定です。

パン作り初心者スタッフとともに楽しむパン作り! 2025年 プログラム

## そら・ベイキング

お互いに声をかけあいながら、パン作りにチャレンジしましょう!  
手順通りに作り進めれば、美味しいソーセージパンが4個できる予定です。完成品は、その場で食べても持ち帰ってもOKですよ

**11月4日(火)**  
**13:00 ~ 16:00**

※パン作りには時間を要します  
今回は遅刻・早退はご遠慮ください

参加費  
150円

パン生地は生き物なので、失敗の可能性もあります。それも1つの経験と楽しんで頂ければと思います。

## プログラム報告

10月のプログラム「クッキング きほんのき」では、きのこのグラタンを作りました。

とても簡単な手順で、きのこの臭みもない本当に美味しいグラタンが出来上がりました。

参加者からは「自分でも作れそう」「家でやってみます」といった声が上がりました。



## 健康 コラム

年1回、健康診断を受けてご自分の健康状態を定期的にチェックしましょう。  
健康診断は受けて終わりではなく事後処理が大切になります。

異常所見(要治療・要医療機関受診など)のコメントがありましたら放置しないで主治医に相談しましょう。

