

そら通信

2019年
10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〉

お問い合わせ・電話相談
交流室

火曜日

11時～19時
12時～19時

水・木・金・土曜日

10時～18時
12時～18時



☆10月のお知らせ☆

(1) 心と身体のセルフケア について

irutoco.さんのご協力をいただいている心と身体を自分でケアするプログラムです。23日（水）14:00～15:00はカサカサに乾燥しがちなひじ、膝、かかとなどのお手入れに効果のあるアロマクリームを作ります。交流室にチラシを掲示していますので、参加ご希望の方はお名前をお書きください。参加費は100円です。

(2) 情報提供プログラム について

10月31日（木）の14:00～15:00、小金井市広報秘書課の方にお越しいただきます。今回のテーマは『こうして作る広報紙』です。小金井市の広報紙がどんなふうにつられるのかお話ししたいと思います。ご参加をお待ちしています。



プログラム紹介 ～昼食会～



実りの秋、美味しいものが盛りだくさんの季節になりました。そらでは毎月第2土曜日に昼食会を開催しています。ボランティアさんが作って下さるお野菜たっぷりの手作りの昼食を、参加メンバーとスタッフと一緒に楽しんでいます。

9月のメニューは「お魚プレート」ということで、秋鮭の野菜あんかけ、豚汁、しょうがごはんでした。ふっくらした身の秋鮭を焼いてトマト味の野菜あんをかけて頂きました。人参、ピーマン、玉ねぎの他に、香り豊かなシメジとマイタケもたっぷり。豚汁も具だくさんで肉と野菜のうまみが味わえました。豚汁を食べると、そろそろ寒い時期になるなあという感覚になりますね。これから冬になるとますますあたたかな料理が美味しくなります。個人的にはチーズフォンデュなんてそらの昼食会で出来たら楽しいのではないかと思います！

手作りの昼食をみんなで一緒に頂きながら、会話ははずみます。食べ終わったら食器を洗い、お皿やお茶碗、お鍋などをみんなで一緒に拭きます。昼食会に参加してみたい方は、開催する週の木曜日までに参加の申し込みをお願いいたします。会費は550円を当日にお持ち下さい。まだまだ食欲の秋は続きます、ボリューム満点の家庭料理を味わってみませんか。今月も、ごちそうさまでした！

