



地域活動支援センター 10月予定表

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
						奉仕活動 8:30-9:30 麻雀倶楽部 ~10
						カラオケ 13:30-15
4	5	6	7	8	9	10
休館	地活職員会議 10:30~ 職員不在です			あゆみMC 10:30-11:30	絵手紙 10~12	麻雀倶楽部 ~10 ミーティングG 10:30~12
						カラオケ 13:30-15
11	12	13	14	15	16	17
休館		手話で話そう 10:30-12				麻雀倶楽部 ~10 音楽クラブ 10:30-12
						カラオケ 13:30-15
18	19	20	21	22	23	24
休館		SST 10:30-12				麻雀倶楽部 ~10
				手芸 13:30-15		カラオケ 13:30-15
25	26	27	28	29	30	31
休館					茶話会 10:30-11:30	5週目の土曜日 休館
	音楽クラブ 13:30-15					



交流室と機能訓練室のエアコン修理が完了しました。代わりに使用していたパソコン室の使用は終わりました。

ミーティングG・絵手紙教室 10月から復活します！

・ミーティングG・・・ 10ヶ月ぶりに林先生とお会いできます！待ち望んでいた人も多いと思います。みんなと話したいことを自由に語り合しましょう。

・絵手紙教室・・・ 交流室のエアコン故障のため、教室を再開できない日が続きましたが、やっと修理完了！田中先生をはじめ地域の方々と一緒に、絵手紙を楽しみましょう！

☆家ごはん！簡単レシピ☆「厚揚げの酢豚風」



【材料】材料(2~3人分)

厚揚げ	150g
玉ねぎ	1/2個
ピーマン	2個
赤ピーマン(あれば)	1/2個

- 酢 大さじ2
- 醤油 大さじ2
- 砂糖 大さじ2
- ケチャップ 大さじ1
- 鶏がらスープの素 小さじ1/2
- 片栗粉 小さじ2

※●は混ぜ合わせておく!!

- ▶ 厚揚げ、玉ねぎ、ピーマンを食べやすい大きさに切る。
- ▶ 熱したフライパンに少量の油をひき、玉ねぎ、ピーマンを炒める。
- ▶ 野菜にほぼ火が通ったら、厚揚げを加えて炒める。
- ▶ やや火を弱め、●を加える。全体を混ぜ、とろみがついたら出来上がり!

ヘルシーで
ボリューム満点♥



茶話会より・・・

- ・癒されることが欲しい。⇒散歩、音楽、リラクゼーションなど・・・考えます。
- ・講座の際の注意事項を談話室に貼っています。

おねがいします♥



10月生まれの有名な

山田 孝之 (やまだ たかゆき)

1983年10月20日生まれ。俳優。1990年、ドラマ「サイコメトラーEJ」でデビュー。

以降、「WATER BOYS」、「世界の中心で愛を叫ぶ」、「闇金ウシジマくん」シリーズ、「勇者ヨシヒコ」シリーズなど様々な作品で主演を務める。その幅広い演技から「怪優」と呼ばれることがある。



9月の答え

- ① ごはん
5の半分
- ② シロクマ
シマの中にロクで、シ[ロク]マ
- ③ 辞典
車をつけると、自転車(じてんしゃ)
- ④ あやとり
- ⑤ 秋田犬
秋→他県なので

頭の体操コーナー <奈良の大仏クイズ編>

Q1:奈良公園には鹿がたくさんいる。奈良のしかは次のどれにあたるか。
ア 重要文化財 イ 国宝 ウ 国の天然記念物

Q2:奈良にあった都は？
ア 平城京 イ 長岡京 ウ 平安京

Q3:大仏殿は奈良時代から何回か焼けてしまった。
現在の建物は何時代に再建されたか。
ア 昭和時代 イ 明治時代 ウ 江戸時代

Q4:何の花の上に座っておられますか？
ア はす イ きく ウ さくら

Q5:大仏様の右手は、『苦しみから救いますよー』という慈悲の心をあらわしています。
では、左手は？
ア「願いを叶えますよー」 イ「長生きしますよー」 ウ「頭がよくなりますよー」

