

あくせすカレンダー



発行 地域生活支援センターあくせす
〒192-0904 八王子市子安町 3-6-7
サザンエイトビル3F
TEL: 042 (631) 1022
発行日 2024(令和6)年9月25日

☆あくせすの開所日☆ ※木曜日・祝日はお休みです

<電話相談他> 平日: 午前10時 ~ 午後6時 第1・3日曜日&第2・4土曜日午前10時~午後4時
<交流コーナー> 平日: 午前12時 ~ 午後6時 第1・3日曜日&第2・4土曜日午前10時~午後4時

2024年10月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2 シニア's Cafe 50歳以上の方だけが利用できる日です	3 休み	4	5 休み
6	7	8	9 ABCグループ プログラム対象者だけが利用できる日です	10 休み	11	12
13 休み	14 休み スポーツの日	15	16 みんなでトーク 午後2時~午後3時	17 休み	18	19 休み
20	21	22	23 ABCグループ プログラム対象者だけが利用できる日です	24 休み	25	26
27 休み	28	29	30	31 休み	11月のカレンダーは裏面にあります。	

交流コーナーからのお知らせ

- 10月の平日閉所日は以下の通りです(電話相談は通常通り受け付けております)。
- ・10月 2日(水) 午前12時~午後3時30分(シニア's Cafe 開催のため)
 - ※シニア's Cafe 終了後は、通常の交流コーナーとして、どなたでもご利用できます。
 - ・10月 9日(水) 午前12時~午後6時(ABCグループ開催のため)
 - ・10月 23日(水) 午前12時~午後6時(ABCグループ開催のため)
- ※ABCグループの対象者については、スタッフより個別にお声かけいたします。
★感染症の状況により、交流コーナーは閉所となる場合があります。
★交流コーナーの常時換気にご協力をお願いいたします。



シニア's Cafe のお知らせ

10月2日(水) 午後2時~午後3時 参加費 50円
シニア's Cafe は、**50歳以上の方**を対象にしたお茶会です。
参加希望の方は、事前に職員までご連絡ください。
秋の気配が感じられる頃、みんなでゆったりお話しませんか?

最近のシニア's cafe の報告

- 【8月】それぞれオリジナルのかき氷をつくって食べました。
- 【9月】不安定なお天気でしたが、久しぶりにゆったりお話ししました。



みんなでトーク 「防災について考えよう」

10月16日(水) 午後2時~午後3時



みなさんは日常的に防災について考えることはありますか?
自然災害はいつ起こるかわかりません。
いつ起こっても冷静に対処できるように、なにが必要かみなんでお話しませんか?

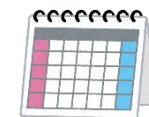


- 参加を希望される方は、事前にあくせすまでご連絡ください。
- 開催中、交流コーナーはご利用できません。
- 終了後の午後3時からは通常の交流コーナーとしてご利用できます。



8月みんなでトークの報告 テーマ「西八王子マップ作成」

八王子駅周辺に続き、西八王子駅周辺のマップを作成しました。
駅周辺に安くておいしいお店が集中していました。
情報提供して下さったみなさん、ありがとうございます!
作成した地図は交流コーナーに掲示してありますので、ぜひご覧ください。



みなさん、あくせすカレンダーはホームページでも見ることができるのはご存知ですか?
パソコンやスマホのインターネット検索で、
「わかくさ福祉会 あくせす」と検索してあくせすのページへ進み、
「あくせすカレンダー >」をクリックすると
その月のカレンダーを見ることができます。
ご興味のある方はぜひお試しください!



あくせすカレンダー

発行 地域生活支援センターあくせす
〒192-0904 八王子市子安町 3-6-7
サザンエイトビル3F
TEL: 042 (631) 1022
発行日 2024(令和6)年9月25日

☆あくせすの開所日☆ ※木曜日・祝日はお休みです

<電話相談他> 平日: 午前10時～午後6時 第1・3日曜日&第2・4土曜日午前10時～午後4時
<交流コーナー> 平日: 午前12時～午後6時 第1・3日曜日&第2・4土曜日午前10時～午後4時

2024年11月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2 休み
3 休み 文化の日	4 休み 振替休日	5	6 シニア's Cafe 50歳以上の方だけが利用できる日です	7 休み	8	9
10 休み	11	12	13 ABCグループ プログラム対象者だけが利用できる日です	14 休み	15	16 休み
17	18	19	20	21 休み	22	23 休み 勤労感謝の日
24 休み	25	26	27 ABCグループ プログラム対象者だけが利用できる日です	28 休み	29	30 休み

交流コーナーからのお知らせ

11月の平日閉所日は以下の通りです(電話相談は通常通り受け付けております)。
 ・11月6日(水) 午前12時～午後3時30分(シニア's Cafe 開催のため)
 ※シニア's Cafe 終了後の3時30分からは、通常の交流コーナーとして、どなたでもご利用できます。
 ・11月13日(水) 午前12時～午後6時(ABCグループ開催のため)
 ・11月27日(水) 午前12時～午後6時(ABCグループ開催のため)
 ※ABCグループの対象者については、スタッフより個別にお声かけいたします。
 ★感染症の状況により、交流コーナーは閉所となる場合があります。
 ★交流コーナーの常時換気にご協力をお願いいたします。



シニア's Cafe のお知らせ

11月6日(水) 午後2時～午後3時 参加費50円

シニア's Cafe は、50歳以上の方を対象にしたお茶会です。生活の知恵や思い出話など、さまざまなお話をしています。参加希望の方は、事前に職員までご連絡ください。



スタッフコラム (🎙️) 左右田



10月に入り、秋の足音が聞こえてきましたね。皆さまいかがお過ごしでしょうか。

今回は、手軽にたんぱく質を摂れる魚肉ソーセージ、サバ缶を使った簡単レシピ(食品メーカーHPより)を調べてみました。常温保存可能でそのまま食べてもおいしいので、缶詰や魚肉ソーセージ等、常備しておくくと便利で非常時にも役立ちそうですね。

魚肉ソーセージとキャベツのマヨポン炒め

<材料(1人分)>

- ・魚肉ソーセージ1本
- ・キャベツ2~3枚
- ・しめじ 1/4パック程度
- ・サラダ油小さじ1
- ・マヨネーズ小さじ1
- ・ポン酢しょうゆ小さじ1
- ・粗挽き黒こしょう少々

A

<作り方>

1. 魚肉ソーセージは1cm厚の斜め切りにする。キャベツはざく切り、しめじは小房に分ける。
2. フライパンに半量のサラダ油を熱し、「おさかなのソーセージ」の表面をこうばしく焼き、一度取り出す。
3. 同じフライパンに残りのサラダ油を熱し、キャベツ・しめじを入れて炒める。
4. しんなりしたら合わせた【A】を加えてサッと炒め、「2」を戻し入れ、黒こしょうを振る。

※味付けはA以外でも、麵つゆ、焼肉のタレ、塩こしょう&カレー粉、etc.いろいろ試しても変化が楽しめると思います。



サバ缶のおろし和え

<材料(1人分)>

- ・サバ缶1缶
- ・大根5cm(おろし金ですりおろす)
- ・ポン酢大さじ1
- ・生姜チューブ4cm

<作り方>

- ・サバ缶を皿に取り出し、各切身に生姜チューブを1cmずつほど乗せる。
- ・大根おろし、ポン酢をかける。

