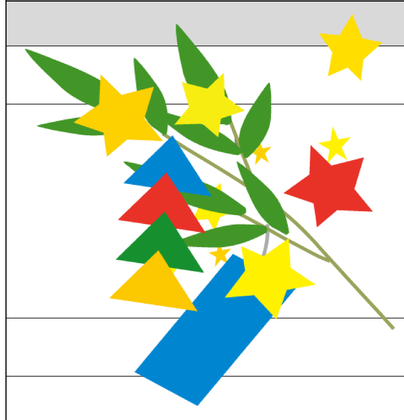
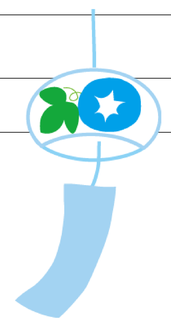
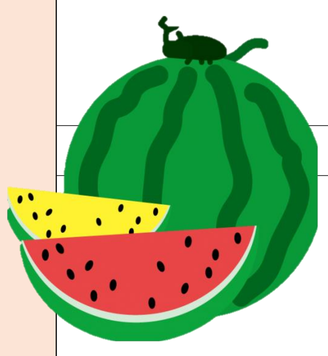
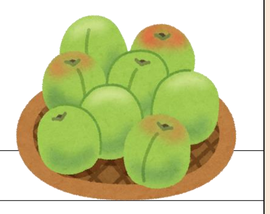
地域活動支援センター　つきみがおか

令和8年6月24日

2026年　7月　の活動予定



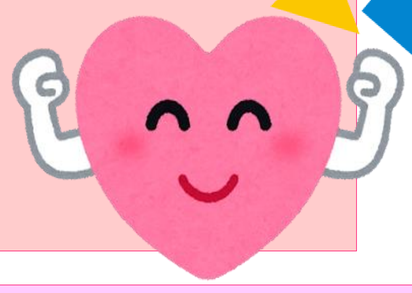
27歳の「OL・タエ子が休暇を利用して故郷の山形県を訪れるところから始まります。彼女は幼少期の思いでを振り返り。田舎の暮らしに魅了される様子が描かれています。

月	火	水	木	金	土	日
	30	1	2	3	4	5
			地域開放企画 10:30～11:30 「ボッチャ練習会」	 ゲーム会 「カローリング」 13:30～15:00 ★ボランティア	休み	休み
6	7	8	9	10	11	12
学ぼう会 13:30～14:30 学ぼう会 「心のセルフケアについて」		映画鑑賞 「おもひでぽろぽろ」 13:00～15:30	音楽鑑賞 13:30～15:00		土曜開所日	休み
13	14	15	16	17	18	19
	 パソコン 13:30～15:30 1部:13:30～14:30 2部:14:30～15:30	 絵手紙 13:30～15:00 参加費:100円 ★ボラ講師	昼食づくり 10:00～15:00 「冷やし中華＆かき氷」 参加費:400円 締切:16日10時まで @桜山マックスバリュー 	トールペイント 10:00～12:00 参加費:100円 ★ボラ講師 茶話会 13:30～15:00 参加費:100円	休み	休み
20	21	22	23	24	25	26
休み		カラオケ 10:00～12:00 抹茶 13:30～15:00 「抹茶を楽しむ日」 参加費:100円 ★ボラ講師	ミーティング 13:30～15:00	 	休み	休み
27	28	29	30	31	1	2
スポーツ 12:20～15:00 「ボッチャ」 @名古屋市総合リハビリテーションセンター 福祉スポーツセンター	パソコン 13:30～15:30 1部:13:30～14:30 2部:14:30～15:30	うめジャムづくり 13:00～15:00 参加費:200円 ★ボランティア	出来立てのジャムをクラッカーやヨーグルトに添えたりジュースにしたりして味わいましょう。	つきみがおかカフェ 13:30～15:00 ★地域開放	休み	休み

※都合により予告なくプログラムが変更になることがあります。

★7月のプログラム内容の詳細★

7月6日(月)
学ぼう会:「心のセルフケアについて」
セルフケアとは、自分自身で心身の健康を守る意識的な行動です。
日々の生活習慣や健康管理を含めて「自分自身で自分の健康を見る」こと
すべてがセルフケアとなります。
今回の学ぼう会では、セルフケアについて学ぶだけでなく、自分でどんな
行動をするといいかなど、みなさんと話し合いたいと思います。



7月16日(木)
昼食づくり:「冷やし中華＆かき氷」

イオンの黄色レシートで購入したかき氷器を使用してかき氷をつくります。

★豆知識★
そもそも冷やし中華ってどういうの？
冷やし中華は中華麺をゆでて後に冷水を流して面を冷やし、その上にさまざまなグザイを盛り付ける料理で、
夏の俳句の季語になるほど夏の代表な食べ物となっています。
また、盛り付けは深めの皿全体に麺を平たく盛り、その上に細切りにした具材を乗せるのが一般的です。
具材としては、肉類(ハム、蒸し鶏等)、錦糸卵、夏野菜(きゅうり、とまと)等が使用されているのが一般的で、
彩りよくかつ中心から放射線状に麺の上に盛られていきます。
そして、汁はしょうゆベースとゴマベースの二種類がポピュラーです。

プログラム参加希望確認書
つきみがおかは、利用者さんと一緒にプログラムづくりをしています♪
職員がどの分野においても経験があるわけでは無いので、皆さんと一緒に考え、挑戦していきたいと
思っています。
モノづくりのプログラム等は、必要に応じてプログラム練習日を設けていきたいと思っています。
季節行事も一緒に考えていきますので、お気軽にお声掛けください。お待ちしています♪
ゲーム、クラフト、キルトのサロンをボランティアの方をお招きして開催しております。
開催日、内容についてはつきみがおかにて掲示します。

★パソコン講座
つきみがおかには、ネットが繋がるパソコンが4台と繋がらないパソコンが4台あります。
台数が不足して、パソコンをお使いいただけない状況が発生する可能性がありますので、1部と2部で時間を区切
りました。
当日、ご参加いただける台数に余裕がある場合は、部を跨いでご利用いただけます。

★居場所メニューについて
準備から片付けまで基本的にはご自身でお願いします。他のプログラム中も場所があればしていただけます。
「絵手紙」「習字」「抹茶」「トールペイント」「クラフト」は、2時間100円です。
他、「塗り絵」「ナンプレ」「間違い探し」「共同作品作り」があります。

【申込み・お問い合わせ】
社会福祉法人　名古屋市総合リハビリテーション事業団
瑞穂区障害者基幹相談支援センター[月～金曜日・第2土曜日　9:00～17:00　第2以外の土・日・祝日・年末年始を除く]
地域活動支援センターつきみがおか[月～金曜日・第2土曜日　9:30～17:00　第2以外の土・日・祝日・年末年始を除く]
名古屋市瑞穂区北原町3丁目2番地ジュネス瑞穂1階　TEL　052-680－7111　FAX　052-680－7626