

与謝野町 障害者のための サロン  
**サロンだより**



平成30年 11月号

障害者生活支援センター 結

TEL 0772-44-1566



12、1月のサロン開催会場と好評！サロンのお昼ごはん簡単メニュー

12月6日	12月13日	12月20日	12月27日	
厚揚げのみぞれあんかけ	豆腐のけんちん汁	クリスマス会	鶏肉と白滝のすき焼き風煮	
ふれあいセンター	ふれあいセンター	中央公民館	加悦保健センター	
1月3日	1月10日	1月17日	1月24日	1月31日
休み	中華丼	鶏もも肉と大根のとろとろ煮	豚バラ肉と白菜の炒め煮	キムチ煮込みうどん
	ふれあいセンター	中央公民館	加悦保健センター	ふれあいセンター

今年も残すところ、あと1ヶ月ほど、クリスマスや正月に向けて世間は賑やかになりつつあります。世の中があたたかくなるこの時期、サロンでゆったりとした時間を過ごしませんか。体が温まるお昼ご飯も、ご用意できたらと思っています。皆さんのご参加お待ちしております。

12月20日

♪サロンクリスマス会開催♪

今年もクリスマス会を開催します。今年も会場の関係でカラオケができませんが、恒例のクリスマスケーキのデコレーションをします。昨年はカラオケの代わりにビンゴゲームをしましたが、今年も皆さんに喜んでもらえる取り組みを考えております。皆さんふるってご参加ください。



お知らせ

\*冬期はサロン当日の朝9時の時点で、大雪などで送迎が困難と判断した場合は、サロンを中止させて頂くことがあります。その際には朝9時30分までに電話で中止をお伝えしますので、ご了承下さい。

サロン日誌

前回のサロンだよりで、推進員の方々から自作の野菜をよく提供して下さるといことを紹介しましたが、現在も多く野菜をいただいております。そのおかげで、下の写真のような野菜をふんだんに使った昼食を作り、美味しくいただくことができます。利用者の皆さんもとても喜ばれています。



おもしろ雑学  
**豆知識!!**  
 目の疲れを取る  
 画期的な裏技豆知識

目薬をさしたり、目の周りをマッサージしたり、疲れ目対策も人それぞれですが、目の疲れを緩和させちゃう体の雑学がコレ!!

**耳たぶマッサージ**

耳には目に通じるツボがあって、軽くマッサージしてそのツボを刺激することで、目の疲れが緩和されるのです。興味のある方はお試しあれ。

※インターネットより抜粋

毎週木曜日（午前10時～午後1時30分）開催場所が変わります。岩滝ふれあいセンター（1階）与謝野町中央公民館（2階）加悦保健センター（1階）