

ほっとCHAたより

令和2年1月発行

地域活動支援センターほっとCHA/栃木県芳賀郡芳賀町祖母井 2244 (けやき作業業内設置)

ほっとCHA/TEL 090-7820-9165 (専用携帯) ※開所時間・平日(月,火,水,金) 9:30~16:00

FAX 028-677-5789 (けやき作業所)

土 10:00~16:00

木曜日は訪問日です

<日曜、祝祭日は、ほっとCHAはお休みです。>

事情によりプログラムの変更がありますのでご了承ください。

日	月	火	水	木	金	土
						1 来月の予定立て
2	3 豆まき 	4 ほっとCHAでカラオケ 	5 DVD鑑賞 	6	7 芳賀図書館 	8 カラオケ
9	10 ヨガ教室  ●茂木開所日	11	12 みんなの悩み相談  ●茂木開所日	13	14 創作活動 	15 外出(広重美術館)
16	17 音楽教室  ●茂木開所日	18 プチ外出(かみのかわシユシュ) 	19 創作活動  ●茂木開所日	20	21 来月の予定立て 	22 ペットボトルボウリング
23	24	25 ほっとCHAでカラオケ 	26 DVD鑑賞  ●茂木開所日	27	28 市貝図書館 	29 ビンゴゲーム



2月



1	土	田谷さんのレシピ（カレーライス）
8	土	小野さんのレシピ（焼そば）
15	土	外食（広重美術館）
22	土	大賀さんのレシピ（焼き肉丼とポテトサラダ）
29	土	片岡さんのレシピ

ほっとCHAコラム

こんにちは。ほっとCHAコラム久しぶりの木村です。（^^）

皆さん1月はいかがお過ごしでしたか？私は年始に初詣に行き、お餅を食べて寝正月でした。（笑）

2月はバレンタインがありますね。私もそろそろいい話があればよいのですが、毎年変わらずチョコを作ります。

皆さんにも大なり小なり、幸せが訪れることを願っています。以上、木村でした。（^^）/

ほっとCHA 木村 尚子

地域活動支援センターほっとCHAでは以下の事を確認しながら予定等作成していますが、ご要望等がありましたら遠慮なくお話し下さい。

- ① 人付き合いをしたい
- ② 生活リズムを整えたい、ストレス発散をしたい
- ③ 外出したい
- ④ 憩いの場所が欲しい
- ⑤ 身体を動かしたい
- ⑥ 生活の一部を担ってほしい
- ⑦ 安全に過ごしたい
- ⑧ 相談したい

ほっとCHA ニュース

1月のほっとCHA風景

ほっとCHAの毎週土曜日は調理実習をおこなっています！

今日のレシピは大賀さんの提案したニラチャーハン、みんなで協力しておいしいご飯を作りましょう♪



○今日の人数はなんと18人分！

炊いたご飯は一升です、一度に炒めるのはさすがに無理なので何回かに分けて一生懸命お鍋を振ります♪



○こちらは材料刻み班、ネギとニラをひたすら刻んでいきます。二人とも普段はそば茶やで働いているだけあって、慣れた手つきで刻んでいきます。

この時点でニラの香りが漂って、食欲を誘います（^^）炒め始めると、玄関まで美味しそうな香りが漂っていました。



○一方こちらはゴハンが出来るのを待っている様子をパシャリ。

普段家で自炊している分、ほっとCHAでは食べる側に回るのだそう（笑）

