



発行日 平成25年12月1日

発行: 社会福祉法人 倉敷市総合福祉事業団 地域活動支援センター玉島障がい者支援センター はばたき
〒713-8121 倉敷市玉島阿賀崎2丁目1番10号
TEL 086-525-7867 Fax 086-525-7868
メールアドレス tamashima-shien@bz01.plala.or.jp
<http://kgwc.or.jp/tamashima-habataki/>

バス旅行に行ってきました！

呉市★大和ミュージアム・音戸の瀬戸

11月17日、心配だったお天気もよく、予定どおり広島県呉市へ行きました。

大和ミュージアムでは、たくさんの軍艦を近くで見、日本の歴史を感じることができました！！昼食は、自由時間内に各自でお店へ行き、それぞれが食べたいものを食べ、買い物を楽しんだり、のんびりしたい・・・♪

その後は、日本一短い航路を、渡し舟に乗って体験！！あっという間の時間でしたが、貴重な体験をすることができました。心地よい秋の風を感じながら、楽しい1日を満喫できました★



私は、大和ミュージアムにバスで行きました。とてもよかったです。おもしろかったです。

長谷千恵

かんたん 簡単クッキング



かんたん
簡単クッキング
&
ウォーキング



10月



27日(日)朝からウォーキング会に合わせてお弁当づくり!メニューはおにぎり、ウィンナー、ゆでたまご、フロッコリー、フチトマト、ゼリーです。玉島の町並みを堪能しながらウォーキング。青空の下、皆で食べるお弁当は格別でしたよ~♪

天気に恵まれ、協力して作ったお弁当も食欲が出ておいしく頂きました。ウォーキングも1時間以上久し振りにでき、気持ちよく会話もでき、気分転換になりました。一期一会

最高のウォーキング日頃でした。汗もかいていい運動になりました。又、来年もできたらいいなと思い、期待しています。
ボンバー清水

11月



24日(日)に開催。献立は、ごはん、豚汁、目玉焼き、きゅうりとわかめの酢の物、柿です。野菜のたっぷり入った豚汁は隠し味に生姜を加え、体も心もぽっかぽかに。目玉焼きは火加減を工夫し、半熟でとろ~りとした食感に。甘酸っぱい酢の物に加え、大満足。寒い冬をのりきるメニューとしてご自宅でもご参考あれ!

次回12月8日(日)のメニューは、真だくさん味噌ラーメン、ヨーグルトだよ。



だい かい 第9回 ぐらしきフォーラム

日程:2月1日(土) 10:30~16:00(開場 10:00)

場所:早島町ゆるびの舎

倉敷地域自立支援協議会主催のフォーラムは今回で9回目を迎えます。盛りだくさんの内容となっていますので、みなさん是非足をお運びください。申し込みが必要です。詳しくはポスターをご参照ください。

行事のお知らせ

クリスマス会

2013年もあとわずかになりましたね。今年最後の行事、盛り上がりましょう！

日時：12月22日(日) 13:00～16:00

場所：1階小会議室 & 1階ふれあいルーム

参加費：300円

★受付時に参加費300円と300円程度のプレゼントを持ってきてください。

申込締切り：12月12日(木) 17:00まで

★プレゼントで気を付けて欲しいこと★

※食べもの、飲み物、衣類以外のもの

※クリスマス会のために購入したもの(家にあるものを持ってこないように)

※もらった人が喜んでくれそうなもの



世界にひとつだけの
オリジナルケーキを作るよ！



クリスマス会実行委員会をやっています！



どうすればみんなが楽しめるクリスマス会になるか、熱く話し合ってきました！！

最後の実行委員会は下記の日程で行います。あなたもメンバーに入りませんか。

第5回クリスマス会実行委員会

日時：12月13日(金) 16:00～

場所：1階小会議室

飾り付けをします。一緒に作り上げませんか？
日時：12月6日(金) 午後開始予定です！



大掃除 日本のおそびとせんざい会 防災訓練

今年もはばたきへ感謝をこめて
行います。来年を良い気持ちで
迎えましょう。

日時：12月28日(土)

10:00～

場所：玉島はばたき館内

内容：清掃

詳細はポスターに掲示します。

童心に戻って日本のおそびを楽
しみませんか。そして、アツア
ツのせんざいをみんなでおいし
くいただきます！

日時：平成26年1月12日(日)

14:00～

場所：玉島はばたき館内

参加費：100円

事前申込が必要です。

詳細はポスターに掲示します。

地震・津波が発生したらどのよう
に自分の命を守るか考えてい
ますか？いざという時、どのよう
に動くか考えましょう。ご
協力をお願いします。

日時：平成26年1月16日(木)

10:45～

詳細はポスターに掲示します。



お知らせ

行事名	日にち	時間	その他
ビリヤードサークル (偶数月)	12月12日(木)	14:30~16:30	申し込みは必要ありません。気軽にご参加下さい。 参加無料です。
パソコン教室	12月10日(火) 12月24日(火) 1月14日(火) 1月28日(火)	13:00~15:00	申し込みは必要ありません。気軽にご参加下さい。 参加無料です。
障がい者 そうだん会	12月21日(土) 1月18日(土)	10:00~12:00	当事者相談員が対応します。 偶数月は玉島はばたき、奇数月は船穂公民館で行います。気軽にご相談ください。
はばたき箱 (定例会)	12月21日(土) 1月18日(土)	13:30~14:30	「こんな行事がやりたい」など玉島はばたきについて話し合っています。気軽にご参加下さい。参加無料です。
わいわい カラオケサークル	12月21日(土) 1月18日(土)	14:30~16:30	申し込みは必要ありません。気軽にご参加下さい。 参加無料です。
簡単クッキング	12月8日(日) 1月26日(日)	9:30~	前々日の金曜日17時までに300円を添えてお申し込み下さい。詳細はポスターに掲示します。 ※12月は季節行事「クリスマス会」実施のため、第2日曜日に開催します。
囲碁・将棋サークル	12月25日(水) 1月22日(水)	14:30~16:30	申し込みは必要ありません。気軽にご参加下さい。 参加無料です。 ※1月は職員会議と重なるため、15:30の開始とさせていただきます。
さわかい 茶話会	12月28日(土) 1月25日(土)	14:00~15:00	参加者同士の交流を目的にした話し合いの場です。 12月のテーマは「調子の悪いときの対応方法」「2014年どんな1年にしたいか」です。気軽にご参加下さい。参加無料です。
卓球サークル (奇数月)	1月9日(木)	14:30~16:30	申し込みは必要ありません。気軽にご参加下さい。 参加無料です。
音楽会	12月毎週金曜	15:00~16:00	作陽大学の学生さんの実習で、音楽会を開催しています。音楽に触れる機会ですので、気軽にご参加ください。※12月20日で終了になります。

※行事案内の日程・詳細については、センター内のポスター又はホームページに随時掲示しています。

今年も一年いろいろと玉島はばたきを利用してくださいまして、ありがとうございました。来年も自分のペースでゆっくり行きましょう！

