

## 2015年12月の予定表

(一般・プログラム利用登録者)

9:30~18:00

月	火	水	木	金	土	日
	1 FS 昼食 4:00~ 職員会議	2 FS	3 FS	4 センター祭り準備	5 センター祭り	6 お休み
7 FS	8 FS 昼食 4:00~ 職員会議	9 FS	10 FS パソコン広場	11 FS 昼食	12 FS	13 お休み
14 FS 昼食	15 FS 昼食 4:30~全体 職員会議	16 FS	17 FS	18 FS 昼食	19 FS 生活教室	20 お休み
21 FS 昼食 クリスマス会	22 FS 昼食 4:00~ 職員会議	23 FS	24 FS パソコン広場	25 FS 大掃除 忘年会	26 FS 音楽サークル	27 お休み
28 FS	29 年末休	30 年末休	31 年末休			

FS フリースペース…開館日はいつでもご利用いただけます。

フリースペースは12月29日(火) 1月3日(日)までお休みです

## 2015年12月の予定表

(生産活動部門登録者)

9:30~15:20

月	火	水	木	金	土	日
	1 作業 作業	2 作業 作業	3 作業 作業	4 緑センター やまのべ祭り 準備	5 緑センター やまのべ祭り	6 お休み
7 センター祭り 振替休日	8 作業 休み	9 作業 作業	10 作業 作業	11 作業 作業・SST	12 お休み	13 お休み
14 作業 作業	15 作業 作業・拡大M	16 作業 作業	17 作業 作業	18 作業 作業	19 お休み	20 お休み
21 クリスマス会	22 作業 作業・SST	23 天皇誕生日	24 作業 作業	25 大掃除 忘年会	26 お休み	27 お休み
28 年末休	29 年末休	30 年末休	31 年末休			

生産部門は12月26日(土)から1月4日(月)までお休みです

相模原市立緑第一障害者地域活動支援センター

2015年12月号

特定非営利活動法人湘北福祉会やまのべ  
2015年12月1日発行

# 緑センターやまのべ

〒252-0171 相模原市緑区与瀬1010-1 相談電話: 042-684-3581 事務用電話・Fax: 042-684-5010  
E-mail: yamanobe@midoridai1-stc.net URL: http://www.midoridai1-stc.net

超高齢化社会が到来する。2025年には団塊の世代の大多数が後期高齢者に突入するという。いまのままだと社会保障システムがパンクするのは間違いなく、自分の命は自分で守らなければ誰も守ってくれない。「未病」という言葉が最近聞かれる。これは「健康」と「病気」の間のグレーゾーンを指すそうで、いわゆる「予防」とは異なり「未病を治す」とは「食」「運動」「社会参加」3つを大事な要素として社会全体で取り組むことをいうそう。

当相模湖地区も有数の高齢化地域である。よく観察すると地域のイベント等で若者以上に大いに活躍するお年寄りが目立つ。三要素を実践している人たちが居ることは大いに頼もしい。「若者よ頑張れ!!」



11月16日  
鎌倉・逗子へ日帰りで行ってきました



# プログラムのご案内

## 忘年会

日時 12月25日(金)  
 場所 緑センターやまのべ  
 参加費 700円  
 利用対象者 センター登録利用者

\*事前の参加申し込みが必要になります。  
 参加申し込み12月21日(月)まで。

## 生活教室

日時 12月19日(土)10:00~  
 参加費 500円  
 \*クリスマスツリーの飾り付け  
 Xmas食事会

事前の参加申し込みが必要になります。  
 料理に参加できない方でも  
 途中からの参加歓迎です！

## 簡単お昼 Xmas 特別メニュー

平成27年12月21日(月)  
 \*メニュー\*  
 ローストチキン・かぼちゃのポタージュ  
 などなど...  
 参加費 500円  
 +プレゼント交換をします。  
 300円で用意してください。



## SST

日時 12月11日(金)・22日(火)  
 13:50~15:15  
 場所 緑センターやまのべ  
 利用対象者 センター登録者

## PSY~彩~セッション

日時 12月23日(水)10:00~14:00  
 場所 緑センターやまのべ  
 参加費 300円  
 お好み焼きを作ります(お`ふ`お)

利用対象者 ピア研修修了者  
 研修を受けてなくても  
 時間の都合のつく方OKです

## らくらくパソコン広場

日時 12月10日(木) 24日(木)  
 13:00~15:00

申込締切 開催週の火曜日

利用対象者 障害者手帳を  
 お持ちの方

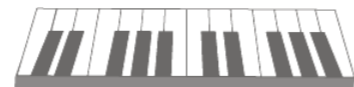


## 音楽サークル・ギター&パーカッション

日時 12月26日(土)10:00~15:00

楽器...キーボード、パーカッション、ハーモニカ、ピアニカ、リコーダー、歌など何でもあり各自が自分の好きな楽器で楽しんでいます。音楽の先生のサポートもありますのでイベントなどでの発表にも楽しく参加できます。音楽の好きな人、ちょっとのぞいてみたい人、いつでも参加自由です。お待ちしております。

利用対象者 センター登録者



# 地域のお知らせ

## 詩と絵画のコラボレーション

日時 平成26年12月3日(木)~7日(月)  
 10:00~18:00  
 [初日]13:00~ [最終日]15:00まで  
 場所 相模原市民ギャラリー

## 第4回 緑センターやまのべ祭り 開催

平成26年12月5日(土)  
 10:00~14:30 雨天決行

### \*第1会場 緑センターやまのべ\*

バザー・焼きそば  
 焼き鳥・たこ焼きなど

### \*第2会場 青林檎\*



## 12月の食事メニュー

1日 (火)	煮込みハンバーグ	8日 (火)	ロールキャベツのポトフ風
11日 (金)	3玉丼	14日 (月)	豚肉のすき焼き風
15日 (火)	とんかつ定食	18日 (金)	鮭のムニエル
21日 (月)	Xmas特別メニュー *500円になります	22日 (火)	はんぺんのはさみ揚げ
25日 (金)	忘年会メニュー		

☆食事1回300円 前日、午後5時までに予約してください。