

3月号



# ニュースレター

NPO 法人希望の会福祉会 地域活動支援センターふぁーれ

〒940-0061 長岡市城内町 3-5-11 北野ビル 1F

TEL/FAX 0258-89-7859

地域活動支援センター

ふぁーれ



雪国とは思えないほど積雪の少ない冬を終え、3月を迎えようとしています。季節の変わり目で日々の寒暖差が大きくなる時期になりますので、栄養のある食事と睡眠を取るように心掛け、体調を崩されないようご注意ください。3月もご自身の体調に合わせて、ふぁーれにいらっしゃるのをお待ちしております！

## おしゃべり会報告

2/24 11名



【ふぁーれをご利用いただくにあたって】

- ・3/1から「ふぁーれ」ご利用時は靴下を着用していただきますよう、お願いいたします。
- ・「ふぁーれ」では引き続きマスク着用をお願いいたします。忘れられた場合は利用をご遠慮願います。

【4月の予定】

- ◆お花見 開催予定です。  
日時など詳細は、決まり次第お伝えいたします。
- ◆4/12 いっぱいの会
- ◆4/13 働くことを語る会
- ◆4/17 ヨガ
- ◆4/27 食事会 きのこの炊き込みご飯

## 豆まき



今年も、ふぁーれ恒例鬼の的入れゲームをしました。例年同様に今回もたくさんの方が参加され、ワイワイ楽しい時間を過ごしました。



## 食事会「カレー」





# 3月活動予定



日	月	火	水	木	金	土
					1	2 学習会
3 閉所	4 閉所	5	6 おしゃべり会 食事会	7	8 いっぽの会	9
10 閉所	11 閉所	12	13 ヨガ	14 女子会 職員会議・女子会 の為 12:00 開所	15	16
17 閉所	18 閉所	19	20 閉所 春分の日	21	22	23
24 閉所	25 閉所	26	27 お茶会	28	29	30
31 閉所						

- ・ 学習会は3/2 14:00~15:30、原澤さんと皆さんとで、テーマを決めて話し合います。
- ・ おしゃべり会は3/6 13:30~、5月の予定を話し合います。
- ・ 食事会は3/6 『海鮮丼』です。定員12名 参加費¥300  
当日10:00までに連絡なくキャンセルされた場合、参加費をいただきます。  
※食事会終了まで(10:00~13:30頃)、食事会参加者のみオープンスペースを利用できます。
- ・ いっぽの会は3/8 13:30~、ピアサポートグループの茶話会をします。  
グループトークのテーマは、「来年度の予定」です。申し込み不要。
- ・ ヨガは3/13 10:30~11:30、講師を招いて行います。動きやすい服装でご参加ください。
- ・ 女子会は3/14 11:00~12:00、女性限定の茶話会を行います。  
3月はランチ外出を予定しています。申し込み不要。お気軽にご参加ください。
- ・ お茶会は3/27 13:30~15:00頃、茶道をして和の心を学びましょう。  
参加費¥50 要申込

