

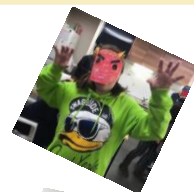
# ゆいネット

2020年3月号

NPO法人ヒーライトネット  
アクティビティサポートセンターゆい  
(月～金 10:00～16:00)  
東京都江戸川区平井5-14-10-3F  
(03) 5655-7053  
<http://healight-net.or.jp/actyui>

## 節分 2/3(火・祝)

ランチは恵方巻♪プログラム講師の知り合いのコンビニ店長からたくさんの恵方巻の寄付があり、皆で美味しくいただきました。午後はアートで作ったお面を付けて豆まきをし、その後福が来るようお願いみんなで豆を食べました。



## 東京都障害者スポーツ大会 2/5(水) 駒沢オリンピック公園総合運動場体育館



ハイレベルな戦いの場でしたが、1勝することができました！

## ボーリング 2/10(月) ヤングボウル



久しぶりにボーリングに行きました♪実習生の2人も参加、盛り上がりました！翌日、筋肉痛という声も…？！

## バレンタインデー2/11(月・祝)



みんなでチョコを刻み、手作りチョコレートフォンデュをしました♡

## 1月・2月生まれのお誕生会 2/25(火)

参加者多数♪毎回お願いしているらぼ・ラトリエさんのケーキは甘さ控えめで美味です♡



## <プログラム紹介>

**アート** (木)13:00~14:30

「人や物をデッサンしたり、外へ出て景色を描いたりします。鉛筆や絵の具、色鉛筆など、様々な画材を使います。」  
作品を出展する、様々な機会もあります。  
絵に上手・下手はありません。誰でも参加できます。ぜひアートの部屋をのぞいてみてください。



毎月の  
ゆいの  
イキ  
オ!

ゆいに通う  
キラッと光る人  
を紹介します!

内藤 素子さん

「ゆいは大切な仲間がいる大事な居場所」  
「好きなプログラムは音楽、ピアミーティング、カラオケ、あとカフェタイム！」と、ゆいに長く通っている明るくお茶目な内藤さん。  
「自分のことを好きにならないと、他人のことも好きになれないのでは？」と気づき、自分を大事にできるようになったそうです。  
歌や音楽が大好きでヒーリングライツの活動にも参加。「ヒーリングライツはメンバー募集中です！」

### <3月の予定>

- 3(火) ひな祭り  
14時~桜餅出ます♡

※新型コロナウイルスの影響により、  
外出プログラムは中止です(☹️)  
※健康状態に気を付けましょう。



# 3月 プログラム

2日 月		3日 火		4日 水		5日 木		6日 金	
訓練	介護	訓練	介護	訓練	介護	訓練	介護	訓練	介護
10:00		10:00		10:00		10:00		10:00	スタッフミーティング
11:00	みんなでしゃべり場	11:00	ヨガ	11:00	ピアミーティング	11:00	朝活 (飛び出せ！ゴミ拾い)	11:00	
12:00	ランチ会 親子丼	12:00	ランチ会 ちし寿司	12:00	ランチ会 焼きそば	12:00	ランチ会 ミートソース	12:00	ランチ会 ハンバーグ
13:00	ポッチャ 卓球	13:00	WRAP	13:00	ポッチャ	音楽 セッション	アート	ネイル	北浦 Dr.
14:00		フラ& リフレッシュ体操		14:00					
15:00	梅原 Ns.	15:00	絵手紙	15:00					
16:00	掃除タイム	16:00	掃除タイム	16:00	掃除タイム	16:00	掃除タイム	16:00	掃除タイム
閉所		閉所		閉所		閉所		閉所	

9日 月		10日 火		11日 水		12日 木		13日 金	
訓練	介護	訓練	介護	訓練	介護	訓練	介護	訓練	介護
10:00		10:00		10:00		10:00		10:00	スタッフミーティング
11:00	みんなでしゃべり場	11:00	ヨガ	11:00	ピアミーティング	11:00	朝活 (飛び出せ！ゴミ拾い)	11:00	
12:00	ランチ会 チキンカレー	12:00	ランチ会 からあげ	12:00	ランチ会 ナポリタン	12:00	ランチ会 おいどん	12:00	ランチ会 ビーフストロガノフ
13:00	スポーツ ミーティング	13:00	ストレスケア	13:00	ポッチャ	音楽 セッション	アート	ネイル	那須院
14:00		フラ& リフレッシュ体操		14:00					
15:00	梅原 Ns.	15:00	ゆいアート	15:00					
16:00	掃除タイム	16:00	掃除タイム	16:00	掃除タイム	16:00	掃除タイム	16:00	掃除タイム
閉所		閉所		閉所		閉所		閉所	

16日 月		17日 火		18日 水		19日 木		20日 金		
訓練	介護	訓練	介護	訓練	介護	訓練	介護	訓練	介護	
10:00		10:00		10:00		10:00		<b>春分の日 ゆいお休み</b>		
11:00	みんなでしゃべり場	11:00	ヨガ	11:00	ピアミーティング	11:00	たすきがけ			朝活 (ゴミ拾い)
12:00	ランチ会 ハヤシライス	12:00	ランチ会 そばろ丼	12:00	ランチ会 あんかけうどん	12:00	ランチ会 とんかつ			
13:00	ポッチャ 卓球	13:00	WRAP	13:00	ポッチャ	音楽 セッション	アート			ネイル
14:00		フラ& リフレッシュ体操		14:00						
15:00	梅原 Ns.	15:00	絵手紙	15:00						
16:00	掃除タイム	16:00	掃除タイム	16:00	掃除タイム	16:00	掃除タイム			
閉所		閉所		閉所		閉所				

23日 月		24日 火		25日 水		26日 木		27日 金	
訓練	介護	訓練	介護	訓練	介護	訓練	介護	訓練	介護
10:00		10:00		10:00		10:00		10:00	スタッフミーティング
11:00	みんなでしゃべり場	11:00	ヨガ	11:00	ピアミーティング	11:00	朝活 (飛び出せ！ゴミ拾い)	11:00	
12:00	ランチ会 焼肉(豚)	12:00	ランチ会 お弁当(海鮮丼)	12:00	ランチ会 厚揚げ肉巻き	12:00	ランチ会 野菜の天ぷら	12:00	ランチ会 サンドイッチ・シチュー
13:00	ポッチャ 卓球	13:00	ストレスケア	13:00	ポッチャ	音楽 セッション	アート	ネイル	那須院
14:00		フラ& リフレッシュ体操		14:00					
15:00	梅原 Ns.	15:00	ゆいアート	15:00					
16:00	掃除タイム	16:00	掃除タイム	16:00	掃除タイム	16:00	掃除タイム	16:00	掃除タイム
閉所		閉所		閉所		閉所		閉所	

30日 月		31日 火	
訓練	介護	訓練	介護
10:00		10:00	
11:00	みんなでしゃべり場	11:00	
12:00	ランチ会 肉野菜炒め	12:00	ランチ会 チキンカツ
13:00	クラブ ゴルフ	13:00	WRAP
14:00		フラ& リフレッシュ体操	
15:00	梅原 Ns.	15:00	
16:00	掃除タイム	16:00	掃除タイム
閉所		閉所	

※31(火)ヨガはお休みです。