

# ゆるいネット

2021年3月号

NPO法人ヒーライトねっと  
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>



## 2/16 防災訓練!!



東京都総務局総合防災部のYouTubeで、大雨・台風が起こった際にとるべき行動についてクイズ形式で学びました。途中、区内のハザードマップを見て隣同士で話し合い、非難時に必要なものを再確認しました。江戸川区は江戸川など大きな川の最下流に位置していて、陸の7割が満ち潮の海面よりも低い「ゼロメートル地帯」です。正しい知識と備えが大切ですネ!



ハザードマップを見ながら隣同士で話し合い



3択クイズ「1番だと思える人～!？」



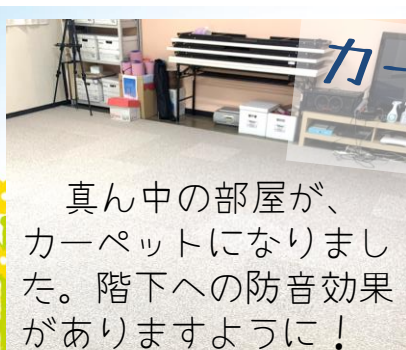
非難するときに必要な物

## 節分には鬼は～外!



2/3、今年の鬼役をしてくれたのはHさんです!

ありがとうございます!  
ございました!



## カーペット部屋誕生!

真ん中の部屋が、カーペットになりました。階下への防音効果がありますように!

Kさん、Sさん、お手伝いありがとうございました!

## 3月の予定

- 3(水) ひなまつり  
さくらもちが出るよ!
- 5(金) ヘアカット  
アプローズ 13～15時
- 9(火) しまむらへ行こう  
13時、車で出発
- お花見 ← できたら!!

# 3月のプログラム

1日 月		2日 火		3日 水		4日 木		5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	ピアWT	11:00	ヨガ 梅原Ns.	11:00		11:00	ゴミ拾い	11:00	カラオケ
12:00	ランチ会 もつ煮	12:00	ランチ会 酢豚	12:00	ランチ会 キーマカレー	12:00	ランチ会 野菜の天ぷら	12:00	ランチ会 しょうが焼き
13:00	消毒タイム フランド ティータイム	13:00	消毒タイム 健康相談	13:00	消毒タイム ティータイム (お昼まで)	13:00	消毒タイム ネイル 北浦DR	13:00	消毒 15分
14:00		14:00		14:00	音楽 セッション	14:00	カラオケ	14:00	ヘアカット
15:00		15:00		15:00		15:00		15:00	
16:00	掃除タイム 閉所	16:00	掃除タイム 閉所	16:00	掃除タイム 閉所	16:00	掃除タイム 閉所	16:00	掃除タイム 閉所
8日 月		9日 火		10日 水		11日 木		12日 金	
10:00		10:00		10:00		10:00		10:00	スタッフミーティング
11:00	ピアWT	11:00	ヨガ 梅原Ns.	11:00	ポッチャ	11:00	ゴミ拾い	11:00	カラオケ
12:00	ランチ会 豚の角煮	12:00	ランチ会 ビーマンの肉詰め	12:00	ランチ会 味噌漬けチキンソテー	12:00	ランチ会 ちしし寿司	12:00	ランチ会 ビーフシチュー
13:00	消毒タイム フランド ティータイム	13:00	消毒 しまむら	13:00	消毒タイム ティータイム	13:00	アート 消毒	13:00	消毒 15分 ハンドメイド
14:00		14:00		14:00	音楽 セッション	14:00	カラオケ	14:00	
15:00		15:00		15:00		15:00		15:00	
16:00	掃除タイム 閉所	16:00	掃除タイム 閉所	16:00	掃除タイム 閉所	16:00	掃除タイム 閉所	16:00	掃除タイム 閉所
15日 月		16日 火		17日 水		18日 木		19日 金	
10:00		10:00		10:00		10:00		10:00	スタッフミーティング
11:00	ピアWT	11:00	ヨガ 梅原Ns.	11:00		11:00	たずきがけ ゴミ拾い	11:00	カラオケ
12:00	ランチ会 お楽しみ♡	12:00	ランチ会 お楽しみ♡	12:00	ランチ会 お楽しみ♡	12:00	ランチ会 けんちんうどん	12:00	ランチ会 ハンバーグ
13:00	消毒タイム フランド ティータイム	13:00	WRAP 消毒 相談	13:00	消毒タイム ティータイム	13:00	消毒 ネイル	13:00	消毒 15分 那須院
14:00		14:00	絵手紙	14:00	音楽 セッション	14:00	カラオケ	14:00	
15:00		15:00		15:00		15:00		15:00	
16:00	掃除タイム 閉所	16:00	掃除タイム 閉所	16:00	掃除タイム 閉所	16:00	掃除タイム 閉所	16:00	掃除タイム 閉所
22日 月		23日 火		24日 水		25日 木		26日 金	
10:00		10:00		10:00		10:00		10:00	スタッフミーティング
11:00	ピアWT	11:00	ヨガ 梅原Ns.	11:00	ポッチャ	11:00	ゴミ拾い	11:00	カラオケ
12:00	ランチ会 お楽しみ♡	12:00	ランチ会 お楽しみ♡	12:00	ランチ会 お楽しみ♡	12:00	ランチ会 鶏のから揚げ	12:00	ランチ会 クリームソースパスタ
13:00	消毒タイム フランド ティータイム	13:00	消毒タイム 健康相談	13:00	消毒タイム ティータイム	13:00	アート 消毒	13:00	消毒 15分 ハンドメイド
14:00		14:00		14:00	音楽 セッション	14:00	カラオケ	14:00	
15:00		15:00		15:00		15:00		15:00	
16:00	掃除タイム 閉所	16:00	掃除タイム 閉所	16:00	掃除タイム 閉所	16:00	掃除タイム 閉所	16:00	掃除タイム 閉所
29日 月		30日 火		31日 水					
10:00		10:00		10:00					
11:00	ピアWT	11:00	ヨガ 梅原Ns.	11:00					
12:00	ランチ会 お楽しみ♡	12:00	ランチ会 お楽しみ♡	12:00	ランチ会 お楽しみ♡				
13:00	消毒タイム フランド ティータイム	13:00	WRAP 消毒 相談	13:00	消毒タイム ティータイム				
14:00		14:00	絵手紙	14:00	音楽 セッション				
15:00		15:00		15:00					
16:00	掃除タイム 閉所	16:00	掃除タイム 閉所	16:00	掃除タイム 閉所				

※人数の多いプログラムは2部制になる場合があります。  
 ※コロナの状況により、プログラムが変更・取消になることがあります。  
 ※週に1回看護師による健康相談があります。