

5月 地域活動支援センターサテライト プログラム

○サテライトは、障がいを持つ人が集まりみんなで楽しく交流する場所です。
○興味のある方は、お気軽に見学に来てください。お待ちしております。



～今月のトピック～ 花見・焼肉パーティー

	月	火	水	木	金	土	日
午前	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> 交通費の申請 書類受付は7日まで </div>		1	2 ランチタイム スタッフ編	3 お休み	4	5
午後							
午前	6 お休み	7 花見・焼肉 ミーティング 14:00～15:00	8 当事者研究 13:30～14:30	9	10 語ろう会 14:00～15:00	11	12
午後							
午前	13	14 花見・焼肉パーティ 11:00～	15	16 手芸 10:00～	17	18	19
午後					延長サテライト 18:00まで		
午前	20	21 料理 10:00～	22	23	24	25	26
午後			当事者研究 13:30～		語ろう会 14:00～15:00		
午前	27	28 料理 10:00～	29	30 ゴミ拾い	31		
午後					サテライト周辺を キレイにしちゃいましょう 【10:30～雨天中止】		



料理めにゅー

21日
○おろしハンバーグ定食 (645kcal)
 ・おろしハンバーグ
 ・ほうれん草とかまぼこのからしあえ
 ・もやしといんげんのみそ汁

28日
○ハヤシライス
○サラダ
○ヨーグルト

○お問い合わせは 地域生活支援センターほぼろ TEL 55-3101
 ○サテライトの場所は 砂川市西4条北4丁目1-20 TEL 54-1651
 ○サテライトの開所時間 9:30～15:30

プログラム	内 容
花見・焼肉 パーティー	桜を見ながらバーベキューしましょう。 日 時：14日 11：00～13：00 場 所：サテライト横 費 用：300円
ランチタイム スタッフ編	スタッフの手作りランチを一緒に食べませんか。お手伝い大歓迎。 日 時：2日 11：00～13：00 場 所：サテライト メニュー：広島風お好み焼き 費 用：200円
当事者研究	何とかしたいと思う困りごとを、参加者同士で語り合い、仲間の力を借りて対処法を導き出すなど、話し合いをします。 日 時：8日、22日 13：30～14：30 場 所：サテライト
延長サテライト	開所時間を延長し18時まで利用できます。希望される方は夕食が食べられます。 日 時：17日 16：00～18：00 場 所：サテライト メニュー：オホーツク北見塩焼きそば 夕食希望者：200円
料 理	みんなで作って食べて片付けをします。カロリーを考えたメニューの日もあります。 日 時：21、28日 10：00～13：00 場 所：ゆう 費 用：200円 持ち物：エプロン
語ろう会	病気のことや人間関係の悩みなど、話し合うテーマを決めてみんなで語り合います。 日 時：10日、24日 14：00～15：00 場 所：サテライト テーマ：10日「『当事者研究』ってなあに？」 24日「好きな時間の過ごし方（趣味、好きな音楽など）」
手 芸	大人の塗り絵・手芸キット（押絵・きめこみ等）の創作活動を行います。持参してもOK。手芸キットは購入することもできます。 日 時：16日 10：00～ 場 所：サテライト

雨天時15日に変更

北見のご当地
グルメを味わおう！

～日光浴の効果について～

日光には気分を明るくし、集中力を高める効果のほか、睡眠を促進する効果があります。

これから始まる、**畑・歩こう会・ゴミ拾い**などを通して、適度に体を動かしながら日光浴ができます！ぜひ参加してくださいね。

～サテライトの毎日～

今の流行は、

- ・ゲーム(将棋・オセロ・トランプ・花札)
- ・手芸(木目込み・押絵)
- ・近所のラーメン店巡り、出前を取る

もちろん、ゆっくり過ごしている方もいます。

プログラムの内容は変更する場合があります