

2025 年

# かるがも通信

Rapport



# 11月号

(毎月1回発行)



《明治地区 地域ささえあいセンター かるがも》

【運営】 社会福祉法人いきいき福祉会

【所在地】 藤沢市城南4-9-8 城東ビル1階 ラポール城南

【Tel】 070-1432-0952 【担当】市村、功刀（くぬぎ）

【e-mail】 sasaeai-karugamo@rapport.or.jp

メルシャンワイン隣 「羽鳥中学校入口」信号近く神奈中バス「羽鳥」バス停下車すぐ



10月4日・5日に開催された「やすらぎ荘祭り」にサークルの皆様の作品を展示していただきました。ご協力いただきました皆様、ありがとうございました。



## 塗り絵サロンはじめます！

塗り絵をしながらおしゃべりをしませんか？

11月5日（水）10:00～11:00

主催：安田由里子さん

塗り絵にはストレス解消・リラックス効果・認知症の予防・改善に効果があるといわれています。

絵本の世界をイメージした人物や風景を下絵にしたやさしい雰囲気の塗り絵は安田さんのオリジナル

です。ぜひご参加お待ちしております。（活動費として材料費等50円～100円程度を予定しています）



## かるがも食堂 11月メニュー

毎週金曜日1食500円 デザート付

7日 カレーライス・サラダ

14日 親子丼・みそ汁・小鉢

21日 ナポリタン・サラダ・スープ

28日 煮込みハンバーグプレート

食後のコーヒー 110円

★火曜日はラーメンの日



## 11月のスマホ・ケータイ教室

（毎月第3金曜日 10時～12時）

藤沢市デジタル推進室よりご紹介いただいたボランティア講師に、皆さんの教えて欲しいことを個別に聞いたり、相談したりすることができます。

11月21日（金）

①10時～②11時～

※予約制 お申し込みはかるがもまで



