



《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



2月17日、災害時の「食べる」についてワークショップを行いました。

地域の皆様にもご参加いただき。災害時にも健康を保てるよう、みんなで考え意見交換をしました。災害食も試食し、災害時の備えを再度見直す機会となりました。



アレルギー
歯の治療
塩分 → 酢
栄養バランス
食事量(夕飯)
朝食しっかり食べる
体の状態

次回開催はかるがも通信でご案内いたします。

お知らせ

パステルアートの開催日が第3水曜日の10:00~11:00に変更になりました。

パステルのやさしい色合いやさらさらとした感覚が心を癒しセルフヒーリング効果があります。また、指で直接書くことで皮膚感覚が刺激され脳が活性化されます。この機会にぜひご参加ください。

※参加費 500円

パンの販売 毎週水曜日 パン工房あぶにーるさんからの焼き立てパンを販売しています。予約注文は土曜日までにお申し込みください！



～かるがも食堂 4月メニュー～
デザート付き 500円

金曜日 ランチ (限定20食) ※ご予約できます

4日 天津飯・春巻き・スープ・サラダ

11日 チキントマト煮・パン・スープ・サラダ

18日 カレーライス・サラダ

25日 たけのこごはん・汁物・卵焼き・小鉢

火曜日 ラーメンDAY

みそ・しょうゆ・トッピング・おにぎり



有機栽培のコーヒー110円

みんなのいばしょ・こがも食堂

第2・第4土曜日 11:30~13:00

18歳以下のこどもは無料・

※ボランティアとご寄付で運営している食堂です。18歳以上のおとなの方には300円以上の寄付をいただいています。

ご協力をよろしくお願い致します。

☎予約はかるがもまで

いばしょは10時~16時までオープンしています。どなたでもご利用になれます。みんなで楽しくご飯を食べて、楽しい時間を過ごしましょう

