



《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】 sasaei-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



みんなのいばしょ こがも食堂 7月は13日・27日の開催でした。13日は採りたてとうもろこしごはん、ポテトサラダにアイスクリーム。27日は夏野菜入りカレーライスとサラダにチョコレートケーキ。たくさんの夏野菜を食べていただくことができました。次回は8月10日と24日の開催です。



夏野菜にはビタミン類やカリウム、カロテンなどが多く含まれています。ビタミン類は疲労を回復して体の免疫力を高めるはたらきがあるので、夏バテ予防や改善に効果が期待できます。また、カリウムはむくみの予防や改善、カロテンは皮膚や粘膜を丈夫にしたり、視力を維持するはたらきがあるとされています。



7月6日（土）介護者教室を開催しました

ラポール城南訪問介護の介護福祉士による介護者教室。今回のテーマは「体の状態に合わせた着替えの介助方法、おむつの選び方」。今回もたくさんの参加があり、好評でした。ご自宅で介護しているご家族の方、そうでない方もぜひご参加ください。次回は11月ごろの開催を予定しています。かるがも通信にてお知らせいたします。



わいわい市のメダカやさんよりかるがもにメダカをいただきました。オレンジやブルーの色とりどりのかわいいメダカ、ぜひ見に来てください。また、「メダカのぬりえ」を完成させてわいわい市のメダカやさんに持っていくとメダカ2匹と交換してもらえます。「メダカのぬりえ」はかるがもにありますので、ぜひぬりえをしに来てくださいね。



明治地区地域ささえあいセンターかるがも
2024年 行事カレンダー
(開所時間: 9:30~17:30)



8月

【新型コロナウイルス感染症拡大防止のために】
来所される際は、必ず検温、マスクの着用、手洗いの実施をお願いします。
また、連絡先を把握する為に名簿の作成にご協力ください。
発熱、咳など風邪症状のある方はご遠慮ください。



| 月 | | 火 | | 水 | | 木 | | 金 | | 土 | | 日 | | |
|----|---------------------------|------------------------------------|------------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|------------------------------------|-----------------------------|-----------------------------|-------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|
| | 小スパス | 大スパス | 小スパス | 大スパス | 小スパス | 大スパス | 小スパス | 大スパス | 小スパス | 大スパス | 小スパス | 大スパス | 小スパス | |
| AM | | | | | | | | | | | | | | |
| PM | | | | | | | | | | | | | | |
| | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | |
| AM | 城神社体操 月曜日 9:30 大スパス | からだ動かし隊 10:00~11:00 (体操&脳トレ) | からだ動かし隊 10:00~11:00 (体操&脳トレ) | ゆるゆる パソコン教室 14:00~16:00 | ゆるゆる パソコン教室 14:00~16:00 | なつやすみ 自習室 | なつやすみ 自習室 | なつやすみ 自習室 | ゆるゆる パソコン教室 14:00~16:00 | ゆるゆる パソコン教室 14:00~16:00 | ゆるゆる パソコン教室 14:00~16:00 | ゆるゆる パソコン教室 14:00~16:00 | ゆるゆる パソコン教室 14:00~16:00 | ゆるゆる パソコン教室 14:00~16:00 |
| PM | | | | | | | | | | | | | | |
| AM | | | | | | | | | | | | | | |
| PM | | | | | | | | | | | | | | |
| | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | |
| AM | 城神社体操 月曜日 9:30 大スパス | からだ動かし隊 10:00~11:00 (体操&脳トレ) | からだ動かし隊 10:00~11:00 (体操&脳トレ) | ゆるゆる 自由時間 14:00~16:00 | ゆるゆる 自由時間 14:00~16:00 | からだ動かし隊 10:00~11:00 (体操&脳トレ) | ゆるゆる 自由時間 14:00~16:00 | ゆるゆる 自由時間 14:00~16:00 | ゆるゆる 自由時間 14:00~16:00 | ゆるゆる 自由時間 14:00~16:00 | ゆるゆる 自由時間 14:00~16:00 | ゆるゆる 自由時間 14:00~16:00 | ゆるゆる 自由時間 14:00~16:00 | ゆるゆる 自由時間 14:00~16:00 |
| PM | | | | | | | | | | | | | | |
| AM | | | | | | | | | | | | | | |
| PM | | | | | | | | | | | | | | |
| | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| AM | お休み (振替休日) | お休み (振替休日) | お休み (振替休日) | お休み (振替休日) | お休み (振替休日) | お休み (振替休日) | お休み (振替休日) | お休み (振替休日) | お休み (振替休日) | お休み (振替休日) | お休み (振替休日) | お休み (振替休日) | お休み (振替休日) | お休み (振替休日) |
| PM | | | | | | | | | | | | | | |
| AM | | | | | | | | | | | | | | |
| PM | | | | | | | | | | | | | | |
| | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| AM | お休み (振替休日) | お休み (振替休日) | お休み (振替休日) | お休み (振替休日) | お休み (振替休日) | お休み (振替休日) | お休み (振替休日) | お休み (振替休日) | お休み (振替休日) | お休み (振替休日) | お休み (振替休日) | お休み (振替休日) | お休み (振替休日) | お休み (振替休日) |
| PM | | | | | | | | | | | | | | |
| AM | | | | | | | | | | | | | | |
| PM | | | | | | | | | | | | | | |
| | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| AM | お休み (振替休日) | お休み (振替休日) | お休み (振替休日) | お休み (振替休日) | お休み (振替休日) | お休み (振替休日) | お休み (振替休日) | お休み (振替休日) | お休み (振替休日) | お休み (振替休日) | お休み (振替休日) | お休み (振替休日) | お休み (振替休日) | お休み (振替休日) |
| PM | | | | | | | | | | | | | | |
| AM | | | | | | | | | | | | | | |
| PM | | | | | | | | | | | | | | |
| | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| AM | お休み (振替休日) | お休み (振替休日) | お休み (振替休日) | お休み (振替休日) | お休み (振替休日) | お休み (振替休日) | お休み (振替休日) | お休み (振替休日) | お休み (振替休日) | お休み (振替休日) | お休み (振替休日) | お休み (振替休日) | お休み (振替休日) | お休み (振替休日) |
| PM | | | | | | | | | | | | | | |
| AM | | | | | | | | | | | | | | |
| PM | | | | | | | | | | | | | | |
| | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| AM | お休み (振替休日) | お休み (振替休日) | お休み (振替休日) | お休み (振替休日) | お休み (振替休日) | お休み (振替休日) | お休み (振替休日) | お休み (振替休日) | お休み (振替休日) | お休み (振替休日) | お休み (振替休日) | お休み (振替休日) | お休み (振替休日) | お休み (振替休日) |
| PM | | | | | | | | | | | | | | |
| AM | | | | | | | | | | | | | | |
| PM | | | | | | | | | | | | | | |
| | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| AM | お休み (振替休日) | お休み (振替休日) | お休み (振替休日) | お休み (振替休日) | お休み (振替休日) | お休み (振替休日) | お休み (振替休日) | お休み (振替休日) | お休み (振替休日) | お休み (振替休日) | お休み (振替休日) | お休み (振替休日) | お休み (振替休日) | お休み (振替休日) |
| PM | | | | | | | | | | | | | | |
| AM | | | | | | | | | | | | | | |
| PM | | | | | | | | | | | | | | |
| | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| AM | お休み (振替休日) | お休み (振替休日) | お休み (振替休日) | お休み (振替休日) | お休み (振替休日) | お休み (振替休日) | お休み (振替休日) | お休み (振替休日) | お休み (振替休日) | お休み (振替休日) | お休み (振替休日) | お休み (振替休日) | お休み (振替休日) | お休み (振替休日) |
| PM | | | | | | | | | | | | | | |
| AM | | | | | | | | | | | | | | |
| PM | | | | | | | | | | | | | | |
| | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| AM | お休み (振替休日) | お休み (振替休日) | お休み (振替休日) | お休み (振替休日) | お休み (振替休日) | お休み (振替休日) | お休み (振替休日) | お休み (振替休日) | お休み (振替休日) | お休み (振替休日) | お休み (振替休日) | お休み (振替休日) | お休み (振替休日) | お休み (振替休日) |
| PM | | | | | | | | | | | | | | |
| AM | | | | | | | | | | | | | | |
| PM | | | | | | | | | | | | | | |
| | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| AM | お休み (振替休日) | お休み (振替休日) | お休み (振替休日) | お休み (振替休日) | お休み (振替休日) | お休み (振替休日) | お休み (振替休日) | お休み (振替休日) | お休み (振替休日) | お休み (振替休日) | お休み (振替休日) | お休み (振替休日) | お休み (振替休日) | お休み (振替休日) |
| PM | | | | | | | | | | | | | | |
| AM | | | | | | | | | | | | | | |
| PM | | | | | | | | | | | | | | |
| | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| AM | お休み (振替休日) | お休み (振替休日) | お休み (振替休日) | お休み (振替休日) | お休み (振替休日) | お休み (振替休日) | お休み (振替休日) | お休み (振替休日) | お休み (振替休日) | お休み (振替休日) | お休み (振替休日) | お休み (振替休日) | お休み (振替休日) | お休み (振替休日) |
| PM | | | | | | | | | | | | | | |
| AM | | | | | | | | | | | | | | |
| PM | | | | | | | | | | | | | | |

ゆるゆるニ就労準備支援事業主催

お問い合わせ 070-1432-0952 (平日)

□ = 申し込みが必要な活動