

ベルベッキオ通信

7月号

発行元: 北区障害者生活支援センター ベルベッキオ
電話048-661-7092
地域活動支援センターベルベッキオ
電話048-651-7728



朝活に参加してみませんか～朝フルーツの効果とは？～

毎週水曜日の9:00～9:30に皆さんが朝からスムーズ活動することができるように食事やストレッチなどを通してサポートしているプログラムです。6月22日(水)の「フルーツを食べよう」の回の報告です。



みんなが食べられる大きさに、りんご、キウイ、バナナを切ります



朝ごはんを摂らない方でもフルーツなら手軽に食べる



フルーツを買いに行った班には、なぜそのフルーツを選んだのかをカードに書き、朝食

朝活は、食べる事だけではなく、体を目覚めさせるストレッチやハーブティー、スッキリとしたアロマ精油を使って手浴を行ったりと、様々な方向から皆さんの朝の活動をサポートしています。朝から活動出来ると、一日の活動量も増え、色んなことに挑戦することができるようになりますよ！一緒に参加しませんか？

朝を有効に！～あさかつ(朝活)の日程～

健康は朝ごはんと運動から！
デイケアや仕事の開始前に参加ができます
ベルベッキオの活動に短時間から参加したい方にもおすすめです

- ①7/6... 手浴 & フルーツ(参加費200円) ※タオル持参
 - ②7/13... コーヒーと紅茶で目覚めよう(参加費150円)
 - ③7/20... 夏バテ防止のお味噌汁(参加費100円)
 - ④7/27... DVDストレッチ & ハーブティー(参加費100円)
- どの時間も9:00～9:30に行います

参加希望者は前日までに予約をお願いします

ボランティアの

近藤陽一さん写真&プラモ展へ行きました！

皆で、展示会のためにポスターを作りました！



プラモデル製作会で作った戦車や飛行機と一緒に飾って頂き、自分の作品が飾られると、とても誇らしく感じました。

2016年7月 イベント&プログラム

◆【ものづくりサークル】 毎週火曜日 15:00～17:00 (入退室自由)

- 5日(火) 七夕に向けた短冊や飾りつけ (7/7の七夕にイベントを行います!)
- 12日(火) ゆらゆら金魚の置物
- 19日(火) UVレジン作り① 透明な固まる液体でキーホルダやアクセサリを作ります
- 26日(火) UVレジン作り② 型から抜き出して、紐やチェーンなどを付けていきます。



◆【プラモデル製作会】 飛行機、戦車、F1カーなど好きなものを集まって作っています。

- 7月 2日(土)15:00～
- 7月21日(木)15:00～ 100円で売っている木製模型を作製します。
- ※プラモデルで使う工具と木製模型を7月1日(金)14:00に集合し、買いに行きます。

お知らせ

◆【男子会】 男性だけ集まるサークル。話すのが苦手でも参加できるようになっています

6月16日(土)15:00～ テーマを決めたサイコロトークをします (予約は前日まで)

◆【女子会】 少人数の女性だけの集まるサークルです

7月14日(火)13:30～14:30 参加費100円 定員6～7名 (予約は前日まで)

◆【コーヒーに興味のある人! カフェキャスト体験会】

月・金に行っているカフェキャストの活動を体験しましょう。
オーダーをうけたり、コーヒーを運ぶなど接客をやってみます。試飲もできます。
《体験日》 7月29日(月)15:00集合 (1時間程度) 持ち物:エプロン
☆希望があれば、スタッフと面談の上カフェキャストの参加を検討できます

◆【DVD鑑賞会】カフェの時間に「ライフオブパイ」の上映を行います

—なぜ少年は生きることができたのか— 227日間トラと生きた少年のストーリー。
7月22日(金) 14:30～上映開始(120分程の作品です)
15:15～カフェの提供があります



作らずに家で眠っていたプラモデルや工作キットを集めています。作らないものがありましたらベルベッキオまでお持ちください。サークルで完成させます

◆縁～YUKARI～サロン◆

7月は「ボールを使ったリラックス体操」

7月25日(月) 午後2時～3時

講師:シニアサポートセンター諏訪の苑 看護師 小川さん

定員 15名(先着順)

参加費 :無料

終了後にコーヒープログラムがあります

※動きやすい服装でお越しください

参加ご希望の方はお早目にお申込みください

いけばな体験会

お馴染みの関根理茂先生によるいけばなの講座です。

7月28日(木) 15:30

お花代 500～600円程度
かかります。(当日発表)

事前予約制

7月21日(木)までに申し込みください。

七夕の集い

短冊に願いを込めたら、冷たいデザートで集いましょう

7月7日(木)

14:00～16:00

デザート:フルーツ白玉 (100円)

みんなで盛り上げましょう!

ベルベッキオへ通所してる皆様

避難訓練を行います

7月23日(土)15:00

- ①避難経路の確認
- ②通報の仕方の練習
- ③AED(自動体外式除細動器)の操作方法を行う予定です。

ベルベッキオに日頃通所してる方は、なるべく参加をお願いします。