

地域活動支援センターやすらぎ

2026年 9月のおしらせ

日	月	火	水	木	金	土
1/2 休み	3 	1 	2	3 グループワーク AM	4  つるかめ体操 13:30~	5
6 休み	7  作業体験14:30~ (要申込み)	8 	9 料理の日 (カレー)AM	10 よりみち散歩道 (ユニクロ)AM	11  ヨガ(本部)10:30 スポーツの日 (やすらぎ)13:30~	12 開放日 
13 休み	14 	15 お菓子作りAM 	16 図書館の日AM	17 Let's(ガスト)AM	18  ポッチャの日PM	19 休み
20 休み	21 敬老の日 休み	22 国民の休日 休み	23 秋分の日 休み	24	25  スポーツの日 (やすらぎ)13:30~	26
27 休み	28 	29 ボランティアの日 AM 	30 予定している活動の中止・変更等がある場合がございます。ご了承ください。			

よりみち散歩道 越前市のユニクロで お買い物をしよう☆

日時 9月10日(木)AM~
「自分で好きな服を選んで買いたい」「セルフレジを体験してみたい」。ユニクロのレジは商品を置くだけでカンタンにお会計ができるデジタルレジです♪分からない方は職員がサポートします☆

Let's ガストでモーニングを食べよう☆

洋風、和定食どちらもあります♪
パソコンでメニューが見れるので
気になる方は職員に声をかけて
ください♪
500円で食べられるメニューも
あります！



料理の日

日時 9月9日(木)AM
メニュー カレーライス
参加費 100円



毎週月曜日10:30~は健康体操☆

座りながらでもOK。

動ける体を作る為に

体を動かしましょう



9月4日 13:30~つるかめ体操

寝っ転がってリラックスする体操です。

体を伸ばすと気分が
リフレッシュ
します☆



詳細・申込は ホワイトボードでご確認ください。

料理の日

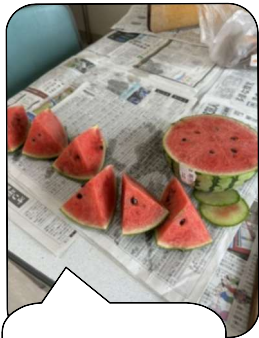
炊き込みご飯作りに挑戦しました♪



炊き込みご飯の具

- ・むね肉
- ・しめじ
- ・ごぼう
- ・油揚げ
- ・にんじん
- ・ひじき

味付け→・ほんだし
・昆布つゆ



甘さが均等になる
切り方☆



炊き込みご飯、想像以上に美味し
く出来、大満足！



トマトの収穫が終わった
ので、みんなの協力の元、
植木鉢を片付けました！
ありがとうございました！

8月にでた朝礼のテーマ

「今日来てるTシャツはどこで買いましたか？」

- ・ヒマラヤ・ライトオン・ユニクロ・しまむら
- ・ワイプラザ

「好きな漫画」

- ・ガラスの仮面・忍者ハットリくん
- ・北斗の拳・野球狂の詩・進撃の巨人
- ・動物のお医者さん・コボちゃん

スイカを食べました☆

スイカを食べると夏を感じ
ますね♪冷蔵庫に冷やし
てあったのでキンキンで甘
く美味しいスイカ～だ



輪投げ



お二人とも上手でしたね～♪

輪投げは力加減が難
しい～”(-”-”-)”
輪投げは楽しんで体
を動かせるのでいい
ですよ☆



よりみち散歩道

安いと噂の越前市シピーの中にある食品売場「ラムー」
に行ってきた♪

ソフトクリームがなんと100円！濃くてびっくり！
たこ焼きも6個入りで100円！小さいタコとの噂では
たが、しっかりタコの食感がありました！物価高の今の時
代、安く食べられるのはありがたいですね♪



やすらぎ公式
Instagram♪

フォローしてね☆



YASURAGI_SABAE

社会福祉法人 つつじ会

いつ来ても、いつ帰ってもいい、ホッとできる場所☆

●地域活動支援センター「やすらぎ」

〒916-0021

鯖江市三六町1丁目2-5-1

電話 0778-53-0002

Eメール yasuragi@si.ttn.ne.jp

つつじ会ホームページ

<http://tutuzikai.net/>

●相談支援事業所「つつじ」

電話番号0778-53-0058