

ピアサポートあい通信



～R. 6. 3月号～



令和6年1月29日（月）

折り紙リースを作ろう

季節のリースを折り紙で作りました。
好きな色やモチーフを選び、折ったり貼ったり
しました。それぞれ個性豊かな素敵なリースが
完成しましたよ！



令和6年2月3日（土）

恵方ロールを巻いて食べよう

節分の日の開館日という事で、パンで具材を
巻いた恵方ロールを頂きました。今年の恵方の
東北東を向き食べました。自分の心の中の鬼を
退治できますように…☆



令和6年2月7日（水）

ソロcooking～家庭料理～

2月のソロcookingは家庭料理。お家で簡単に
作れるメニューに挑戦しました。豚バラと
もやしのホイル焼き、卵焼き、なめこの
味噌汁を作りました。それぞれは簡単とはいえ
3品を作るのは大変でしたが、とっても美味
しいし、満足できました。



卵の割り方を
しっかり学びました!!

ボリューム満点です♡

★3月の おすすめ! プログラム★ 防災について考えよう (3/14)

南砺市の職員の方から、
防災についてお話をうかがいます。
自分の命は自分で守りましょう。
みなさんふるってご参加くださいね!



「いろいろ相談会」のお知らせ

ピアカウンセリングを行っています。
富山福祉短期大学 鷹西 恒 教授 が
相談に応じます。

3月4日(月) 15時～17時

3月29日(金) 15時～17時

相談会は希望者が多いため、1人1回
30分程度とさせていただきます。