

9月10日（火）

簡単ランチ【麻婆ナス丼】



8月に続き、連日熱中症アラートを耳にした9月は豆板醬でピリ辛に仕上げた麻婆ナスをご飯にかけた簡単メニュー。豆板醬を追加して真っ赤な麻婆ナスを食べる強者もいました。汗をかきながら辛い物を食べるのも夏らしくて良いですね。

9月26日（木）

簡単ランチ【鮭の和風パスタ】



焼いた生鮭の骨は3人がかりで慎重に取り除き、エノキとしめじ、水菜や青じその具材に塩コショウとしょう油を少々。調味料はこれで十分です。



11月メニュー
10時開始 要予約

13日（水）こんがい親子丼

鶏肉の皮はカリッと焼き目をつけます

29日（金）ほうとう

9月30日（月）

昼食会【クリーム春巻き】



炒めたベーコン、椎茸、玉ねぎをホワイトソースにからめクリームコロッケならば、ここでパン粉をつけて揚げるところを今回は春巻きの皮に包んで揚げ焼きにしました。中華スープやナムルも作りました。

25日（月）は「肉と野菜のホイル蒸し」を作ります

10時開始
参加費300円

お知らせ

「音楽の日」に
ウクレレやっています！



はじめての方は「かえるのうた」で、少しずつ慣らしていきます。先月は「男はつらいよ」や「いとしのエリー」の練習を始めた方もいます。11月6日（水）と14日（木）午前中に行います。

カレーの日 5日（火）10時～ドライカレー
21日（金）11時～ 具材の希望はスタッフまで…

参加費は割り勘。200円くらいが目安になります。

レザークラフトのご案内

開催日時：2日（土）と15日（金） 10時～12時

材料費 キーホルダー 200円

タグ 160円

革にトントン、木槌で
模様を刻印していきます



自分用でも
プレゼントにしても
喜ばれそう

ぜひご覧ください！ 南風11月号は支援センターの特集です

南伊豆ホスピタル外来待合室に置いてあります。今回は支援センターのプログラムについて紹介しています。みなさんの作品も掲載しています。

令和6年11月 支援センターふれあい 予定表

日	月	火	水	木	金	土
					1 パソコン	2 レザークラフト 材料費 160円～200円 要予約 下田送迎(要予約)
3 お休み	4 卓球 下田送迎(要予約)	5 カレーの日 & 予定決め 会費 割り勘 要予約 10時開始	6 音楽の日 ウクレレを弾いてみたい方 ぜひどうぞ!	7	8 カラオケ 会費 100円	9 卓球 下田送迎(要予約)
10 お休み	11 AM はればれ売店 ウォーキング 要予約	12 将棋 ゲームの日	13 簡単ランチ (ごんがり親子丼) 会費 割り勘 要予約 10時開始	14 音楽の日 ウクレレを弾いてみたい方 ぜひどうぞ!	15 レザークラフト 材料費 160円～200円 要予約	16 カラオケ 会費 100円 下田送迎(要予約)
17 お休み	18 ウォーキング (東伊豆) 要予約	19 カラオケ 会費 100円	20 卓球	21 カレーの日 PM茶話会 カレー会費 割り勘 11時開始 要予約 河津送迎(要予約)	22	23 上映会 午前・午後で2本上映 下田送迎(要予約)
24 お休み	25 昼食会 (肉野菜ホイル蒸し) 会費 300円 要予約 10時開始	26 将棋 ゲームの日	27 つるし雑 材料費10円	28 パソコン	29 簡単ランチ (ほうとう) 会費 割り勘 要予約 10時開始	30 午後カラ 会費 100円 西伊豆送迎(要予約)

★ 施設利用料 100円 (プログラム参加費は別途) ★ 行事参加予約は当日でもOKです
★ 送迎の予約はできるだけ前日までにお願いします (人数により乗れない場合もあります)

予約・お問い合わせ(9時～17時)
(0558) 62-2911