



月	火	水	木	金	土	日
			1 農福連携 練馬区役所アトリウムマルシェ 10:00~	2	3 障害者フェスティバル販売会 目黒障害者週間記念販売会 *工作&けん玉(13:00~) *夜調理(16:00~) *音楽(18:00~)	4 ガイドヘルパー養成研修① *手話(9:00~)
5 大崎ゲートシティ アート展示 (~5/11)	6 刺しゅうクラブ (14:30~)	7	8	9	10 ☺み *昼調理(10:00~) *カラオケ(13:00~) *社会学習(18:00~)	11 ガイドヘルパー養成研修② *ダンス(9:00~)
12 カフェ光が丘 休業日	13	14	15	16	17 ☺み しんゆりフェスティバル販売会 10:00~ *昼調理(10:00~) *お絵かき(13:00~) *夜調理(16:00~) *スピーチ(19:00~)	18 ガイドヘルパー養成研修③ しんゆりフェスティバル販売会 10:00~ *音楽(9:00~)
19 手話クラブ (14:30~) 川口 販売会 11:00~	20 ウォーキングクラブ (14:00~)	21 ねりいち(練馬区役所) 11:30~	22	23	24 ☺み われもこうクリスマスマルシェ (加光が丘) 10:00~ *昼調理(10:00~) *英会話(14:00~) *夜調理(16:00~)	25 *こども調理(10:00~12:00) *カラオケ(13:00~15:00)
26	27	28	29 就労支援室 発達支援室休み (~1/3)	30	31 グループホーム年末年始旅行 (~1/3)	

※ ☺み のある日は『生活介護事業所のみ』の土曜・祝日の開所日です。  
 ※ ☑印は、『カフェレストランわれもこう光が丘公園店』のイベントです。

※\*印は、余暇支援部『ひだまり』の事業です。  
 申し込みは『ひだまり』hidamari@akanenokai.com まで  
 ※すべての活動は、欠席・遅刻の際は必ずご連絡をお願い致します。  
 ※新型コロナウイルス感染症の状況により中止・延期の可能性があります。

## われもこうの日々 Vol. 21 ~支援の現場の様子をお届けします~

### お一人様調理 大好評です♪

### <余暇支援部ひだまり・調理クラブ>

ひだまりでも人気の調理クラブは、もともと仲間と一緒に協力して調理をして、みんなでワイワイ食べるという活動でした。しかし、コロナ禍で“みんなと一緒に”が難しくなり、それならばと、レンジ調理で、自分の分を自分だけで作るスタイルに大改革しました。いざこのスタイルで始めてみると、これが大成功でした！これまでは自分の仕事が終わって手持ち無沙汰にしていた人も、新しいスタイルではやるのが次から次へとあるため、みんな早く食べようとテキパキと取り組んでいます。また、寮で暮らす参加者からは、一人暮らししたらこれなら作れるかも、というイメージトレーニングにもつながっているようです。家庭で暮らす参加者の保護者からは、調理クラブで習った料理を、早速家庭でふるまって家族を喜ばせているとの嬉しい声も届いています。コロナ禍により苦肉の策で生まれた少人数制でのレンジ調理が、予想以上に参加者のさらなる力を引き出してくれたことに、まさにピンチはチャンスだと感じざるを得ません。参加者の喜ぶ顔を思い浮かべながら、今日も支援員はレンジ料理のレシピを必死にひねり出しています。



野菜のみじん切りに苦戦する参加者たち

### 🎁 第25回心の鐘コンサート

日時: 令和4年11月18日(金) 18:30開演  
 場所: なかのZERO大ホール(JR中野駅徒歩8分)  
 出演: あかねの会音楽クラブ、手話クラブ  
 ゲスト: 澤田 理絵(ソプラノ)、みながわ ちかこ(ピアノ)  
 テーマ: 心をひとつに ~笑顔を広げよう~  
 チケット: 1,000円(全席自由)  
 お問い合わせ: あかねの会事務局 ☎03-3577-7421