

# R4年 そらいろ 12月号

ピアつばめ 生活訓練事業所 そらいろ No31

今年も残り1か月になりました。

12月はクリスマスに年末年始とイベントが多く、気分が上がる時期ですね♪

そらいろでは冬の寒さに負けず、コロナ対策を万全にしながら様々なプログラムを行いたいと思います。

## ～R4年11月プログラムの様子～



### ～外出プログラム～

福岡市動植物園に行ってきました♪

この日は天候にも恵まれ、気温も暖かく外出日和でした！  
色々な動物や植物を見て周ることができ、とても癒されました！！  
1日では全ての動物を見ることができなかったため、次行く時は見れな  
かった動物たちを見ることができたらいいなと思います。



### ～ウォーキング～

体力作りのために、  
ウォーキングを月1回程  
プログラムに入れていま  
す。10月は百道海浜公  
園で海沿いを歩き、11  
月は祖原公園まで歩きた  
した♪  
天気が良いと気持ちいい  
です☆

### ～調理実習～

11月はすき焼きとフルーツポンチ  
を作りました♪  
これからの時期は鍋が一番おい  
しいですね！！  
フルーツポンチに入れた団子は、  
豆腐と白玉粉を混ぜたヘルシー  
な団子になっています。



### ～紅葉狩り～

紅葉八幡宮へ紅葉狩りに  
行ってきました～🍁  
まだ色づいていないところ  
もありましたが、皆さんと  
紅葉を見ることができま  
した♪  
この時期だけの紅葉にとて  
も癒されました！！



### ～どんぐり工作～

メンバーさんが拾ってきて  
くれたどんぐりと西南社の  
湖畔公園に行って拾ったど  
んぐりを使って工作をし  
ました♪  
クリスマスやトトロなどそ  
れぞれが好きなデザインを  
どんぐりに描きました！！

# R4年 12月のスケジュール

(午前) 10:00~12:00

(午後) 13:00~14:40

月	火	水	木	金	土	日					
*12/5(月)の外出は、別途昼食代(そらいろ250円負担あり)、買い物代のご準備をお願いします。 *19日(月)の福岡タワーは入場料500円とお持ちの <b>手帳</b> をご準備ください。 *26日(月)の忘年会は参加費1000円のご準備をお願いします。			1	目標決め ..... 畑へ行こう	2	製作 (バスボム) 参加費:100円 ..... エコバック作り	3	4			
5	外出 (マークイズ)	6	書道 (石橋先生) ..... 図書館へ行こう	7	イラスト (佐々木先生) ..... —	8	軽運動 (バドミントン) ..... 自分の時間	9	畑へ行こう ..... DVD鑑賞	10	11
12	美文字トレーニング ..... 製作 (レジン) 参加費:100円	13	畑へ行こう ..... 清掃活動	14	ウォーキング (大濠公園) ..... —	15	メンバー会議 ..... 調理実習の買い物に行こう!	16	調理実習 (鍋焼きうどん) 参加費:200円 ..... スクラッチアート	17	18
19	畑へ行こう ..... 福岡タワーに行こう 入場料:500円	20	書道 (石橋先生) ..... 図書館へ行こう	21	イラスト (佐々木先生) 年賀状を書こう! ..... —	22	製作 (クリスマスカード) ..... 自分の時間	23	そらいろ号封入作業 クリスマスパー ティーの買い物 ..... クリスマスパーティー	24	25
26	忘年会 (バイサイドプレイ ス博多) 参加費:1000円	27	エコバック作り ..... 塗り絵	28	大掃除 今年の振り返り ..... —	29	冬季休暇	30	冬季休暇	31	



※プログラムの内容が当日変更になる場合もあります。その際はご了承ください。

- ・開所時間は10:00~15:00です。  
(水曜日は13:00までとなっています。)
- ・昼食はメンバーの方は200円でお弁当が注文できます。  
(※体験の際は350円です。)

## 編集後記

あっという間に2022年が終わろうとしています。今年を振り返ると楽しいこと、きつかったことなど、色々な出来事を思い出します。2023年はもっと充実した年を過ごせたらいいなと思っています。来年もご迷惑をおかけすることもあるかと思いますが、宜しくお願い致します♪  
(そらいろ 佐伯)