神奈川区生活支援センター便り 10 月号 (神奈川区反町 1-8-4 はーと友神奈川 4 階) 開館時間: (月) ~ (金) 10 時~19 時まで (土) 10 時~16 時まで (日) 休館 電話相談: 045-322-2907 (月) ~ (金) 10 時~12 時、1 4 時~19 時まで (土) 10 時~17 時まで

スタッフから皆さんへ

リレーメッセージ



日々、**深まりいく秋**を感じるこの頃です。ところで、秋は"**深まる**"とよく言いますが…。 他の季節(春、夏、冬)を深まるとは表現しません。理由はわかりません…が。 この時期に感じる外の空気、日差し、草木の変化などなど。"**深まる**"という表現は秋にはピッタリです。

一方で、秋は何となく人をもの悲しい悲しい気持ちにさせます。 本来ならば行われている筈の催しが中止となっている昨今の現状も相まって いつも以上にそんな気持ちにさせられるのも、ごくごく当たり前のように思えます。 なるべくならば、気分の落ち込みという**"深み"**にはハマり過ぎないようにしたいものです。

食欲の秋、芸術の秋とも言います。 意識して心と身体の両方に栄養を与えつつ、ますます **深まりゆく** この季節を楽しんで行きましょう。





M



嘱託医等相談

ご本人・ご家族からの相談をお受けしています。 相談日の7日前までに来館、電話にてご予約ください。 予約時に相談内容をお聞かせ頂きます。 お気軽に ご相談 ください

		A =	^	
>	-	٤		4
	1	?	15	7
<		18	1	
	/	1	1	1
				6

心理士	精神科医			
10月8日(金)15:30~、16:00~	10月 1日(金)14:30~ 川越医師			
10月22日(金)15:30~、16:00~	10月 15日(金)14:30~ 川越医師			
11月12日(金)15:30~、16:00~	11月 5日(金)14:30~ 川越医師			
11月26日(金)15:30~、16:00~	11月 19日(金)14:30~ 川越医師			

*休館日:原則 毎週日曜日(10月の休館日は、3,10,17,24,31)

年末年始 (12/29, 30, 31 & 1/1, 2, 3)

*日常清掃:原則 毎週火曜日と金曜日の午前中です。ご協力をお願いします

神奈川区生活支援センター 10月夕食メニュー

豆腐と豚肉の 松茸風ごはん 焼きうどん 今日の副菜 今日の副菜 づはん みそ汁 スペナ ス	日	月	火	水	木	金	土
中込専用電話						1 🗆	
045-321-6685を ご利用ください			T			マーボー春雨	
A			· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	3		今日の副菜	
### A **				2		ごはん	
日本		C 13/13 (/CC				みそ汁	
日本							
休館日 豆腐と豚肉の 卵とじ 今日の副菜 ごはん みそ汁 松茸風ごはん 今日の副菜 みそ汁 焼きうどん 今日の副菜 ごはん みそ汁 豚肉の生姜焼き 今日の副菜 ごはん みそ汁 魚の煮つけ 今日の副菜 ごはん みそ汁 日の 夕食 サ 11 □ 12 □ 13 □ 14 □ 15 □ 500円 日の りを計 11 □ 12 □ 13 □ 14 □ 15 □ 500円 日の りを計 12 □ 13 □ 14 □ 15 □ 500円 日の りを計 ビビス 今日の副菜 ごはん みそ汁 ごはん みそ汁 今日の副菜 今日の副菜 ごはん みそ汁 ごはん みを計 みを計 カタ焼きそば 今日の副菜 ごはん みを計 カタ焼きそば 今日の副菜 ごはん みそ汁 カタ焼きそば 今日の副菜 ごはん みを計 チキントマト煮 今日の副菜 ごはん みを計 カタロ副菜 ではん みを計 カタウの副菜 ではん みを計	3	4 🗆	5 口 500円	6 🗆	7 🗆	8 🗆	
休館日 卵とじ 今日の副菜 ごはん みそ汁 今日の副菜 ごはん みそ汁 今日の副菜 ごはん みそ汁 今日の副菜 ごはん みそ汁 今日の副菜 今日の副菜 今日の副菜 今日の副菜 ってはん みそ汁 13 □ 14 □ 15 □ 500円 刺身盛り合わせ 今日の副菜 今日の副菜 ってはん みそ汁 ビス 今日の副菜 ってはん みそ汁 ではん みそ汁 から中の副菜 みを汁 ではん みそ汁 からわせ 今日の副菜 ってはん みを汁 ではん みそ汁 かる子汁 はまた 今日の副菜 ってはん みを汁 ではん みを汁 からい みを汁 はまた 今日の副菜 ってはん みを汁 からい みを汁 はまた 今日の副菜 ってはん みを汁 からい みを汁 からい みらい りたい りたい りたい りたい りたい りたい りたい りたい りたい りた		豆腐と豚肉の	松茸風ごはん	焼きうどん	豚肉の生姜焼き	魚の煮つけ	_
休館日 今日の副菜 ごはん みそ汁 みそ汁 ごはん みそ汁 みそ汁 ごはん みそ汁 みそ汁 夕食 サ 10 11 □ 12 □ 13 □ 14 □ 15 □ 500円 □ <td< th=""><th></th><th>卵とじ</th><th></th><th>今日の副菜</th><th>今日の副菜</th><th>今日の副菜</th><th></th></td<>		卵とじ		今日の副菜	今日の副菜	今日の副菜	
ごはん みそ汁 具沢山みそ汁 みそ汁 みそ汁 みそ汁 食 サ 10 11 □ 12 □ 13 □ 14 □ 15 □ 500円 株館日 鶏肉の竜田揚げ 今日の副菜 ごはん みそ汁 八宝菜 今日の副菜 ごはん みそ汁 カレーライス 今日の副菜 ごはん みそ汁 キャベツと豚肉 今日の副菜 ごはん みそ汁 刺身盛り合わせ 今日の副菜 ごはん みそ汁 ビス こではん みそ汁 ごはん みそ汁 カそ汁 株館日 18 □ 19 □ 20 □ 21 □ 22 □ 鶏肉根菜煮 今日の副菜 ごはん みそ汁 今日の副菜 今日の副菜 ごはん みそ汁 今日の副菜 ごはん みそ汁 カタ焼きそば 今日の副菜 ごはん みそ汁 チキントマト煮 今日の副菜 ごはん みそ汁 今日の副菜 ごはん みそ汁	休館日	今日の副菜		みそ汁	ごはん	ごはん	
## 0		ごはん	具沢山みそ汁		みそ汁	みそ汁	
鶏肉の竜田揚げ 今日の副菜 ごはん みそ汁 八宝菜 今日の副菜 ごはん みそ汁 カレーライス 今日の副菜 ごはん みそ汁 キャベツと豚肉 の味噌炒め 今日の副菜 ごはん みそ汁 刺身盛り合わせ 今日の副菜 ごはん みそ汁 ビ ス の みそ汁 世 ス の みそ汁 は みそ汁 は は お 今日の副菜 今日の副菜 今日の副菜 今日の副菜 づはん みそ汁 は お 今日の副菜 今日の副菜 ごはん みそ汁 お 今日の副菜 今日の副菜 ごはん みそ汁 カタ焼きそば 今日の副菜 ごはん みそ汁 チキントマト煮 今日の副菜 ごはん みそ汁 魚の塩焼き 今日の副菜 ごはん みそ汁 カタ焼きそば 今日の副菜 ごはん みそ汁 カタ焼きそば 今日の副菜 ごはん みそ汁 カタ焼きそば かとける かとける かとける かとける かとける かとける かとが かとが みそ汁 カタ焼きそば かとが かとが かとが かとが かとが かとが かとが かとが かとが かとが		みそ汁					
今日の副菜 今日の副菜 ごはん 今日の副菜 ごはん の 今日の副菜 ごはん みそ汁 の 提供 みそ汁 サイントマト煮 無の塩焼き 今日の副菜 お かの塩焼き 今日の副菜 から口の副菜 から口の副菜<	10	11 🗆	12 🗆	13 🗆	14 □	15 500円	ı
休館日 ごはん みそ汁 ごはん みそ汁 今日の副菜 ごはん みそ汁 ごはん みそ汁 みそ汁 世 供 7 18 □ 19 □ 20 □ 21 □ 22 □ は 鶏肉根菜煮 今日の副菜 今日の副菜 ごはん みそ汁 「カタ焼きそば 今日の副菜 ごはん みそ汁 チキントマト煮 今日の副菜 ごはん みそ汁 魚の塩焼き 今日の副菜 ごはん みそ汁 カタ日の副菜 ごはん みそ汁 カタモ汁 カタモ汁		鶏肉の竜田揚げ	八宝菜	カレーライス	キャベツと豚肉	刺身盛り合わせ	ビ
みそ汁 今日の副菜 ごはん みそ汁 みそ汁 提供 18 □ 19 □ 20 □ 21 □ 22 □ 鶏肉根菜煮 今日の副菜 今日の副菜 ごはん みそ汁 カタ焼きそば チキントマト煮 魚の塩焼き 今日の副菜 方日の副菜 ごはん びはん ひん みそ汁 カタナ カタナ カタナ カタチ		今日の副菜	今日の副菜		の味噌炒め	今日の副菜	ス
みそ汁 みそ汁 供 は 19 □ 20 □ 21 □ 22 □ は お	休館日	ごはん	ごはん		今日の副菜	ごはん	の
7		みそ汁	みそ汁	今日の副菜	ごはん	みそ汁	提
鶏肉根菜煮 豚肉のピカタ 今日の副菜 カタ焼きそば チキントマト煮 魚の塩焼き 今日の副菜 今日の副菜 ごはん ごはん みそ汁 ごはん みそ汁				みそ汁	みそ汁		供
休館日 (大)	17	18 🗆	19 🗆	20 🗆	21 🗆	22 🗆	
休館日 ごはん ごはん ぶトフ みそ汁 みそ汁 ようこの耐米 プロの耐米 プロの耐米		鶏肉根菜煮	豚肉のピカタ	カタ焼きそば	チキントマト煮	魚の塩焼き	
みそ汁 ポトフ みそ汁 みそ汁 し		今日の副菜	今日の副菜		今日の副菜	今日の副菜	
	休館日	ごはん	ごはん		ごはん	ごはん	
		みそ汁	みそ汁	ポトフ	みそ汁	みそ汁	
							_
<u>24/31</u> 25 □ 26 □ 27 □ 28 □ 29 □ 300円	24/31	25 □	26 □	27 🗆	28 🗆	29 □ 300円	9
角煮丼 青椒肉絲 ミートソース カキフライ (月末特価300円)		角煮丼	青椒肉絲	ミートソース	カキフライ	(月末特価300円)	
今日の副菜 今日の副菜 スパゲッティ 今日の副菜 ちらし寿司		今日の副菜	今日の副菜	スパゲッティ	今日の副菜	ちらし寿司	
休館日 みそ汁 ごはん 今日の副菜 ごはん	休館日	みそ汁	ごはん	今日の副菜	ごはん	A Part Ba	
みそ汁 みそ汁 みそ汁			みそ汁	みそ汁	みそ汁		

- ・夕食提供時間は、月曜日~金曜日 18:00~19:00です。
- ・当日の14:00までに電話・来館・メールにてお申込みください。
- ・当日の14:00以降のキャンセルについては、キャンセル料として全額をご負担いただきます。

