

# 2022 (令和四年) 11月 リカバリーしりべし予定表 ☎23-7360

月	火	水	木	金	土	日
 11月	1	2	3	4	5	6
	午前:おやつ作り < ホットケーキ >	自由活動 15:30終了ミーティング	自由活動 15:30終了ミーティング	午前:パソコン教室 (希望者のみ) 15:30終了ミーティング		
7	8	9	10	11	12	13
自由活動 15:30終了ミーティング	午前:昼食交流会 午後:ミニ卓球	午前:パソコン教室 (希望者のみ) 15:30終了ミーティング	外出活動 【余市町・円山公園など】 (13:10~15:20)	自由活動 15:30終了ミーティング		
14	15	16	17	18	19	20
自由活動 15:30終了ミーティング	午前:みんなの料理教室 午後:メンバーミーティング (13:00~)	自由活動 15:30終了ミーティング	出張リカバリー (積丹町:10:00出発) ◎この日は終日閉所します。	午前:パソコン教室 (希望者のみ) 15:30終了ミーティング		
21	22	23	24	25	26	27
自由活動 15:30終了ミーティング	午後:当事者研究	勤労感謝の日	午後:DVD鑑賞会	午前:パソコン教室 (希望者のみ) 15:30終了ミーティング		
28	29	30				
自由活動 15:30終了ミーティング	午後:当事者研究	午前:パソコン教室 (希望者のみ) 15:30終了ミーティング				

## 【お願いとお知らせ】

○リカバリーでは新型コロナウイルスの感染予防のため、利用者の皆様に①来所前の自宅での検温（37度以上の微熱がある場合や体調不良の時は来所を控えていただいております）、②滞在時のマスクの着用、③来所時の検温・手の消毒・手洗いをお願いしています。またリカバリーで食事をする時は対面を避けて座る・黙食の徹底をお願いしています。あわせて食事以外でもソーシャルディスタンスを確保して、過ごしていただくようお願いいたします。

○調理イベントは感染予防のため、調理時の手洗いと消毒の徹底など感染防止策に協力していただきます。また、1回の参加定員を4名とします。

1日（火）は「おやつ作り」です。今回は「ホットケーキ」です。参加費は実費。申込は前日まで。

8日（火）は「昼食交流会」です。今回は『ナポリタンスパゲッティとスープ』をつくります。参加費は400円。申込は4日まで。

8日（火）は午後から「ミニ卓球」です。はじめての試みですがテーブルの上でピンポンをするイメージです。軽く体を動かしたい方におすすめします。

10日（木）は「外出活動」で町内の円山公園に行きます。申込は8日まで。雨天決行。紅葉を見に行きましょう！

17日（木）は「出張リカバリー（積丹町）の2回目」です。午前中に観光をして午後から積丹町の方と交流します。締切は11日まで。※終日閉所です。

22日（火）は「みんなの料理教室」です。今回は「肉じゃが定食（ごはん・味噌汁付き）」です。参加費は400円。申込は18日まで。

22日（火）は午後から「メンバーミーティング」をします。来月の余暇活動のアイディアを出して下さい。

24日（木）は午後から「DVD鑑賞会」です。今回は「マトリックスIV」を観ます。申込不要。いっしょに楽しみましょう！

▼地域の新型コロナウイルスの感染状況により、イベント・活動の中止や一時的にリカバリーを閉所することもありますのでご承知おきください。

◎リカバリーは平日、通常通りスタッフがおりますので、お電話でのご相談も対応します。困りごと、心配事がある方は気軽にお電話下さい。