

5月7日（水）

簡単ランチ【青椒肉絲丼】

ピーマン、豚肉、たけのこ、もやしを入れた青椒肉絲。ご飯の上にたっぷりかけて丼物にしてみました。粉山椒や黒コショウなど好みの香辛料を軽く振りかけると味変も楽しめます。



5月30日（金）

簡単ランチ【屋台風焼きそば】



麺だけ先に炒めて焼き色をつけ、水分の多い野菜は少な目にし、さらにレンジで水分をとばしてから炒めるなど普段とは違う作り方。最後に全ての材料を合わせて炒め、豚肉の脂やオイ



スターソースのコクを全体に絡め、水で溶いておいた粉末ソースで仕上げるとおいしい焼きそばの完成です。

7月の簡単ランチ

17日 ピリ辛そうめん

参加費 割り勘 要予約
28日 夏向きパスタ 10時開始

お待たせしました！ 昼食会は7月7日に行います

千千ミ&チャプチェ

韓国の家庭料理に挑戦します

参加費 300円 要予約 10時開始

カレーの日

参加費 割り勘 要予約

11日（金）コーンカレー

10時開始

23日（水）じゃが芋たっぷりのひき肉のカレー

11時開始

お知らせ

『Tシャツ祭り』開催

例年より早く梅雨が明けそうです。既に夏並みに暑い日が続き、着替えも沢山欲しいところ。そこで今年もTシャツ祭りを開催します。

7月23日（水） 13:30～14:30 交流室

なお、7月18日（金）13:30～15:00 南伊豆ホスピタルOT室でバザーが開催されます。一人3品まで交換できるチケット制です。参加希望の方は支援センターにもチケットがありますので、スタッフに声をかけてください。

アロマ芳香剤作り

7月15日（火）と26日（土）
10時～11時30分

材料費 容器込み 1個200円

前回の容器を洗って持参される場合 1個50円

保冷剤を使った芳香剤作りです。
好きな香りを選んで、絵具で
彩色し、作る時も持ち帰った後も
楽しめます。



熱中症に注意！！

去年の夏よりも暑くなるという予報もあります。こまめな水分補給、日差しを避けて帽子や日傘の活用、睡眠や休養を十分に取るように…。家にいる時も室温や水分摂取を意識して下さい。

令和7年7月 支援センターふれあい 予定表

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3 カラオケ 会費 100円	4	5 卓球 下田送迎(要予約)
6 お休み	7 昼食会 (千千ミ& チャプチェ) 会費 300円 要予約	8 将棋 ゲームの日	11 パソコン	10 音楽の日 &PM 予定決め ウクレレを弾いてみたい方 ぜひどうぞ！	11 カレーの日 カレー会費 割り勘 11時開始 要予約 河津送迎(要予約)	12 カラオケ 会費 100円 下田送迎(要予約)
13 お休み	14 パソコン	15 AM アロマ芳香剤	16 AM つるし雛 材料費 10円	17 簡単ランチ 会費 割り勘 要予約 10時開始	18 卓球	19 下田送迎(要予約)
20 お休み	21 卓球 下田送迎(要予約)	22 将棋 ゲームの日	23 カレーの日 &Tシャツ祭り カレー会費 割り勘 カレー要予約 調理10時開始	24 カラオケ 会費 100円	25	26 AM アロマ芳香剤 下田送迎(要予約)
27 お休み	28 簡単ランチ &午後カラ ランチ会費 割り勘 カラオケ会費 100円	29	30 音楽の日 &PM 茶話会 ウクレレを弾いてみたい方 ぜひどうぞ！	31 上映会 午前・午後で2本上映		

★ 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

予約・お問い合わせ(9時～17時)

★ 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)

(0558) 62-2911