

# ふれあい新聞

2026年1月号  
No.245

〒415-0151

賀茂郡南伊豆町青市868-2  
南伊豆地域生活支援センターふれあい

11月13日（木）

## 簡単ランチ【お好み焼き】



大きなキャベツを丸々1個と卵も10個。中濃ソースと麺つゆを使った手作りお好みソースでソース代を浮かした分、お肉たっぷりの豚玉が一人前170円できました。



11月21日（金）

## 簡単ランチ【きつねうどん】

下ごしらえを念入りにしたので、余分な油が抜けてすっきりしているながらも、しっかり味のしみたふんわり油揚げになりました。きつねには関西風のだしがよく合います。



**1月メニュー**  
10時開始 要予約

**8日(木)** チーズ焼きそば  
**23日(金)** ツナのパスタ

11月27日（木）

## 昼食会【串カツ】

玉ねぎ、ウインナーピーマン串、肉巻きさつま芋、ちくわチーズ、大葉肉巻きの5種類の串カツ。材料を切り、串に刺し、衣をつけて揚げるまでの作業量が多かったもののチームワークで手際良く、時間にも余裕がありました。



**1月19日(月)は ちらし寿司 を作ります 10時開始 300円**

**年明けもカレーの日や工作(1月は芳香剤作り)をお楽しみに！！**

ふれあい恒例

新春クロスワード

1	2	3		C	4	5
6	H				7	
		D	8	9		
	E	10				11
12		F			13	
	14			15		A
B	16			17	G	

### ヒント【ヨコ】

- 1 ドラえもんのひみつ道具
- 6 雨を英語で
- 7 今日の値段は？
- 8 物を預けてお金を借りる店
- 10 白鳥の湖などを踊る人
- 12 線を英語で
- 13 煙突掃除の人は真っ黒
- 14 ピザの上にハーブの葉っぱ
- 16 ○○ナ保険証
- 17 指名のこと

### ヒント【タテ】

- 1 音階
  - 2 池の○○
  - 3 時短料理に重宝します
  - 4 大谷選手が所属
  - 5 日の丸の色
  - 9 社会科 歴史と○○
  - 10 軽く別れのあいさつ
  - 11 お盆に作るキュウリ馬ともう一体
  - 15 月の女神
- A～Hを並べると答えです**  
**正解の方には粗品進呈(1月中)**

### お知らせ

### 年末年始の予定

	12/31 (水)	1/1 (木)	1/2 (金)	1/3 (土)	1/4 (日)
支援センター	通常通り		通常通り		
センター送迎	なし	休み	なし	休み	休み

# 令和8年1月 支援センターふれあい 予定表

日	月	火	水	木	金	土
				1 お休み	2 書初め	3 お休み
4 お休み	5 お菓子の日 (新春の和菓子) 会費 150円 要予約 10時開始	6 将棋 ゲームの日	7 パソコン	8 簡単ランチ (焼きそば) PM午後カラ 10時開始 割り勘 要予約 カラオケ会費 100円	9	10 卓球 下田送迎(要予約)
11 お休み	12 AM 芳香剤作り 材料費 50円～200円 10時開始 下田送迎(要予約)	13 卓球	14 音楽の日	15 カレーの日 PM予定決め カレー会費 割り勘 要予約 10時開始	16 PM 芳香剤作り 材料費 50円～200円 10時開始	17 カラオケ 会費 100円 下田送迎(要予約)
18 お休み	19 昼食会 (ちらし寿司) 会費 300円 要予約 10時開始	20 将棋 ゲームの日	21 つるし雛 材料費10円	22 カラオケ 会費 100円	23 簡単ランチ (ツナパスタ) 会費 割り勘 要予約 10時開始	24 上映会 下田送迎(要予約)
25 お休み	26 カラオケ 会費 100円	27 卓球	28 パソコン	29 AM音楽の日 PM茶話会	30 カレーの日 会費 割り勘 11時開始 要予約 河津送迎(要予約)	31 卓球 下田送迎(要予約)

★ 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  
 ★ 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)

予約・お問い合わせ(9時～17時)  
**(0558) 62-2911**