

虹の橋

NPO法人
メンタルネットとよかわ
ニュース

NO. 97

2015年7月号

NPO法人
メンタルネットとよかわ
豊川市諏訪2-240
ヨネヤマビル 2F
電話 (0533) 85-1710
Email m-toyokawa@mentalnet.or.jp
2015. 7. 1発行

Send Happiness
Galato & Sweets
Send Happiness

心の風景2015

～手をつなぎ心を「つなぐフェスティバル」～

爽やか夏メニュー登場!

暑い夏でもチョコジェラートが食べたい! そんな願いを叶える「チョコソルベ」が新登場☆
その他、グレープフルーツゼリーなど涼やかな夏メニューもありますよ♪



チョコソルベ

ミルクを使わないスックリとした口当たりのチョコレートフレーバーです



6月の移動販売車は『もっくる新城』さんや『筆柿の里・幸田』さんなど道の駅で大活躍でした。7月も各地に出かけます。見かけたらよろしく!!

心の風景2015 イベント案内図



心の風景2015 イベント案内図



男子会&女子会

レインボーホーム

6月17日(水)に女子会、6月18日(木)に男子会を行いました。女子会ではラグーナ蒲郡でカフェや買い物を楽しみました。カフェではスムージーやクレープを食べ、買い物はメンバー一人ひとり自分のペースで楽しみました。季節を感じながら外を歩き、リフレッシュできました。

また、男子会では極楽湯へ行き、普段の疲れを取りました。平日の昼間でしたが、人の数も多く、そういう状況だったからこそ、銭湯のマナーやルールの再確認をすることができました。男子会も女子会も普段の疲れをリフレッシュすることができました(^_^)



ステップ・1 メタボ講座

普段、体脂肪を気にされている方は相当数いらっしゃるのではないのでしょうか。そこでステップでは保健所より講師をお招きして、メタボ講座をおこないました。内容としては、理想体重の計算式「身長(m)×身長(m)×22」や、そこに30を掛けたものがその人の一日の摂取カロリーであるとか、そういったものを最初にみんなで計算した上で、どんなものを食べたら良いかを教えていただきました。

健康を維持するのは大変な事ですが、少しでも意識を高めていきたいところです。



梅シロップ製造開始 レインボーホーム

6月の中旬から梅シロップの製造をはじめました。昨年度大好評だったことから、今年は量を増やして製造しています。なお今年の梅は地元農家の方の協力を得て御津町産の梅で作られたシロップと紀州産青梅のシロップをご用意しました。異なる風味を楽しんでいただけたらと思います!

昼食会&料理教室

ジョブハウスむつみ

6月12日に「すたみな太郎」にて、昼食会レクを行いました。メンバー、スタッフ合わせて26名、焼き肉やお寿司、デザートなど、90分食べ放題で、大満足。

楽しいランチの後は、作業に追われていたので、むつみに戻ってしっかりと作業をこなしました!!



むつみで久しぶりに料理教室を行いました。豪華な料理ではなく、普段の食事でも食べられるものを自分でつくれるようにと、身近なメニューにしました。ボランティアさんに教えていただきながら、高野豆腐入りハンバーグなどを作りました。



7月の卓球教室
17日(金) 13:00~
豊川市体育館

ラウンドワンでリフレッシュ!

ワークホーム ハピネス

6月17日(水)に総勢26名で毎年恒例の6月レクでラウンドワンに遊びに行きました! 今回は、二川駅からラウンドワンまで歩いて向かいましたが、道中も動物の石像と写真を撮ったり、歩道橋で写真を取ったりしながら向かいました。

ラウンドワンでは、屋上のスポッチャでバッチング、テニス、パレー、バレーンサッカー、屋内では卓球、ダーツ、ミニボウリング、マッサージ、カラオケ、プリクラ、ゲーム等を楽しみました! なんと、バレーンサッカーの様子が、ラウンドワン豊橋公式Twitterで紹介されたり(※取材許可・承諾済み)周りの人からも楽しんでる様子が伝わっていたみたいです。たまにはみんなで思いっきり体を動かすレクも楽しく、また行きたいです(*^*)v

