チームブルー地域活動支援センター



〒239-0842 横須賀市長沢1-13-3 2F 開所時間(火)~(土)10時~16時 電話046-874-6003

<梅雨の季節に大事なこと>

梅雨の時期は、気圧の変化もあり 体調の変化も起こりやすいです。



- ★気分ゆううつ
- ★体のだるさや疲れ



- ★頭痛・食欲不振
- ★肩こり・腰痛・関節痛・・

十分な『すいみん』や『休息』をとること も大切です。

風邪などひかないように気をつけて過ごし ましょう。

♪地活ぅ良いとぉ~こォ~

一度~は、おいでぇ~

あぁ~ヨィヨィっ♬



★昼食支援火・木・金曜日予約時間★

火曜日はブルーシーズのカレー(200円) 木曜日は炊き込みご飯+カット野菜(無料) 金曜日は、おまかせ丼で無料です。

・予約やキャンセル:<u>カレーは前の週の土曜日</u>

17時まで。炊き込みとおまかせ丼は

前日の17時までにお願いします。



★お弁当について★

水曜日は【はるかなキッチン】無料

木曜日は【キッチン彩】¥500で注文

<u>できます</u> ◆ 予約・キャンセルは前日の

17:00までにお願いします。

※土曜日のお弁当注文はありません。

※木曜日は昼食支援かお弁当

を選ぶことができます。

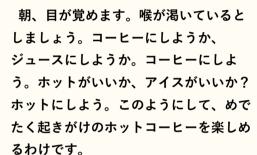




★北川ドクターの

ワンポイントアドバイス★

<自由な意思はあるのだろうか(1)>

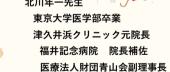


あなたは疑いなく、あなたの自由な 意思によってホットコーヒーを飲んだと 理解するでしょう。

次回から、自由意思に関連することを 考えてみたいと思います。



北川年一先生

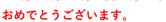




★お誕生会のお知らせ★

6月13日(木)・14日(金)はお誕生会です。

4月・5月・6月お誕生月の方々、



参加希望の方は、事務所内で直接のお申し込みに なります。詳細は職員までお声掛け下さい。 参加費は200円です。

