

# とらいむ便り 1月

## ★ご来所のみなさまへ★



1月新しい年を迎えました。本年もよろしくお願い申し上げます。寒いこの時期は、冷えた体を温めようと多くのエネルギーを消費してしまう為、たくさんの栄養が必要となります。そんな時には、一度にいろいろな食材の栄養を摂取できる鍋料理が健康の味方となります。市販の鍋つゆやタレに、ゆずやカボスの柑橘類を加えてさっぱり味に、また生姜や唐辛子で風味や辛みをアップさせたりとお好みの味を楽しめます。この冬を元気に乗り切るためにお好きなアレンジで鍋料理を楽しんでみてはいかがでしょうか。

\*引きつづき、マスク・消毒など各自でコロナ・インフルエンザの感染予防をお願い致します。



## 令和5年度精神保健福祉講演会 令和6年1月28日(日)13:30~オンライン開催

『支える人をひとりにしない~ケアを担う子どもとその家庭で何が起きているのか~』

立正大学 森田久美子先生にケアラー・ヤングケアラーについてご講演いただきます。

お申込み：とらいむホームページ、QRコードから出来ます。⇒ ⇒ ⇒ ⇒ ⇒



## ★1月の生活力アップセミナーのご案内★



園芸療法士さんといっしょに♪  
園芸を楽しもう☆

【日時】1月17日(水)14:00~16:00  
【場所】とらいむ 多目的室  
【内容】大根の収穫と調理



音楽療法士さんといっしょに  
音楽を楽しもう!

【日時】1月5日(金)10:30~11:30  
【場所】とらいむ オープンスペース



### ★参加を希望される方へお願い★

プログラムの参加人数を制限させていただいております。  
お手数おかけしますが、必ず事前に申し込みをお願いいたします!

### ★プログラム参加申し込み方法

とらいむ登録メンバーの方：事前にお電話または来館時にお申し込みください。  
上記以外の方：申し込み用紙への記入が必要となります。  
お電話にてお問い合わせください。

### 【R5年度の生活力アップセミナーの予定】

- ★音楽プログラム (奇数月の第1金曜日・10:30~11:30)
- ★植物プログラム (毎月第3水曜日・14:00~16:00)
- ★アロマセラピー (偶数月の第4月曜日・13:30~16:00)

※各プログラムの詳細は、案内チラシやお電話、来館時にお問い合わせください。

今後、予定が変更になる場合もございます。ご了承ください。



発行：地域生活サポートセンター とらいむ  
住所：鎌倉市由比が浜 2-2-40 KFビル4階 電話：0467-61-3205  
受付時間：月曜日～金曜日(祝日は除く) 9:30~17:00  
ホームページアドレス <http://npo-mind.or.jp/trymmm/>

運営主体：特定非営利活動法人 地域生活サポートまいんど  
法人ホームページアドレス <http://www.npo-mind.com/>



### ■ 1月の休館日 ■

日曜日・祝日・第5土曜日

\*年末年始休み 12月29日~1月3日

日曜日 7日・14日・21日・28日

祝日 8日(成人の日)

第5土曜日 なし