

# あくせすカレンダー

発行 地域生活支援センターあくせす  
〒192-0904 八王子市子安町 3-6-7  
サザンエイトビル3F  
TEL: 042 (631) 1022  
発行日 2023(令和5)年9月25日

☆あくせすの開所日☆ ※木曜日・祝日はお休みです

<電話相談他> 平日: 午前10時～午後6時 第1・3日曜日&第2・4土曜日午前10時～午後4時  
<交流コーナー> 平日: 午前12時～午後6時 第1・3日曜日&第2・4土曜日午前10時～午後4時

## 2023年10月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4 シニア's Cafe 50歳以上の方だけが利用できる日です	5 休み	6	7 休み
8 休み	9 休み スポーツの日	10	11 ABCグループ プログラム対象者だけが利用できる日です	12 休み	13	14
15	16	17	18 みんなでトーク 午後2時～午後3時 要申込み	19 休み	20	21 休み
22 休み	23	24	25 ABCグループ プログラム対象者だけが利用できる日です	26 休み	27	28
29 休み	30	31	11月のカレンダーは裏面をご確認ください。			

### 交流コーナーからのお知らせ

- 10月の平日閉所日は以下の通りです(電話相談は通常通り受け付けております)。
- ・10月4日(水) 午前12時～午後3時30分(シニア's Cafe 開催のため)
  - ※シニア's Cafe 終了後は、通常の交流コーナーとして、どなたでもご利用できます。
  - ・10月11日(水) 午前12時～午後6時(ABCグループ開催のため)
  - ・10月23日(水) 午前12時～午後6時(ABCグループ開催のため)
- ※ABCグループの対象者については、スタッフより個別にお声かけいたします。  
★感染症の状況により、交流コーナーは閉所となる場合があります。  
★交流コーナーの常時換気にご協力をお願いいたします。



プログラムの  
お知らせ

## シニア's Cafe

10月4日(水) 午後2時～午後3時 参加費50円

シニア's Cafeは、50歳以上の方を対象にしたお茶会です。  
参加希望の方は、事前に職員までご連絡ください。

8月、9月は暑さが厳しく、2ヶ月連続でみんなでかき氷を作って食べました。  
味は「いちご」「メロン」「マンゴー」の3種類。氷を食べると体の中から冷えて、  
短時間で涼をとることができました。



プログラムの  
お知らせ

## みんなでトーク ～高尾山について語ろう!～

10月18日(水) 午後2時～午後3時

みんなでトークに参加を希望される方は、事前にあくせすまでご連絡ください。

開催中、交流コーナーはご利用できません。

終了後の午後3時から通常の交流コーナーとしてご利用できます。

8月16日はテーマ決めを行いました!

「5年前に作成した八王子マップを更新したい」「障害者手帳で利用できる制度をもっと知りたい」等の意見が出ました。今後のテーマとして検討していきます。他にも「高尾山のことをもっと知りたいね!」という声もあり、ちょうど11月に八王子で日本遺産フェスティバルが行われるので、次回は高尾山をテーマにお話ししよう!ということになりました。

高尾山のことをいろいろ知っている方、これから高尾山のことを知りたいと思っている方、ぜひご参加ください!



### 地域の情報

日本遺産フェスティバル  
In 桑都・八王子  
11月4日(土)・5日(日)



年に一度、全国104件の日本遺産が一堂に会する「日本遺産フェスティバル」が、東京たま未来メッセ(明神町3丁目)で開催。今年で8回目の開催になりますが、東日本で初めての開催地が八王子になりました。良い機会なので、全国各地の日本遺産にふれてみませんか。

第44回八王子いちようまつり  
11月18日(土)・19日(日)

障害のある方や  
支援団体もお菓  
子や物品販売を  
しています!

昨年は、スタンプ  
ラリーやクラシッ  
クカーパレードな  
どのイベントが行  
われていました♪

詳しい内容については、八王子いちようまつりの公式ホームページをご覧ください。

# あくせすカレンダー



発行 地域生活支援センターあくせす  
〒192-0904 八王子市子安町 3-6-7  
サザンエイトビル3F  
TEL: 042 (631) 1022  
発行日 2023(令和5)年9月25日

☆あくせすの開所日☆ ※木曜日・祝日はお休みです

<電話相談他> 平日: 午前10時～午後6時 第1・3日曜日&第2・4土曜日午前10時～午後4時  
<交流コーナー> 平日: 午前12時～午後6時 第1・3日曜日&第2・4土曜日午前10時～午後4時

## 2023年11月

日	月	火	水	木	金	土
			1 シニア's Cafe 50歳以上の方だけが利用できる日です	2 休み	3 休み 文化の日	4 休み
5	6	7	8 ABCグループ プログラム対象者だけが利用できる日です	9 休み	10	11
12 休み	13	14	15	16 休み	17	18 休み
19	20	21	22 ABCグループ プログラム対象者だけが利用できる日です	23 休み 勤労感謝の日	24	25
26 休み	27	28	29	30 休み		

### 交流コーナーからのお知らせ

11月の平日閉所日は以下の通りです(電話相談は通常通り受け付けております)。  
 ・11月 1日(水) 午前12時～午後3時30分(シニア's Cafe 開催のため)  
 ※シニア's Cafe 終了後は、通常の交流コーナーとして、どなたでもご利用できます。  
 ・11月 8日(水) 午前12時～午後6時(ABCグループ開催のため)  
 ・11月 22日(水) 午前12時～午後6時(ABCグループ開催のため)  
 ※ABCグループの対象者については、スタッフより個別にお声かけいたします。  
 ★感染症の状況により、交流コーナーは閉所となる場合があります。  
 ★交流コーナーの常時換気にご協力をお願いいたします。



プログラムの  
おしらせ



## シニア's Cafe



11月1日(水) 午後2時～午後3時 参加費50円

シニア's Cafeは、**50歳以上の方**を対象にしたお茶会です。  
同じ空間で、お話をしながら、ゆったりすごしてみませんか。  
参加希望の方は、事前に職員までご連絡ください。



## スタッフコラム

左右田



### レンジで出来る! 簡単おかずをご紹介します♪

#### 「肉豆腐」1～2人分

<材料>

- ・豚こま切れ肉 100g
- ・めんつゆ(3倍濃縮の場合) 大さじ2
- ・厚揚げ 1枚(200gくらい)
- ・しめじ 1/2パック
- ・冷凍野菜(いんげん、ほうれん草など) 適量



<作り方>

- ① しめじは根元を切り落とし、小房に分ける。
- ② 厚揚げは8等分に切る。
- ③ 深めの皿で豚こま切れ肉、めんつゆを混ぜ、厚揚げ、しめじを加える。
- ④ ふんわりラップをして600Wのレンジで5～6分加熱する。
- ⑤ 3分そのまま置く。
- ⑥ レンジで温めた野菜を加え軽く混ぜる。



いただきます



機器によって加熱具合に違いがありますのでご注意ください。

試してみてください!