

## 配食サービス

—薬効を取り入れた健康を増進する弁当—

- 月3回 第1、2、3金曜日  
午後4時頃から配達します。
- 1食￥85
- 0円です。

1食から配達します。

- 調理は栄養士、調理師の免許を持った調理大好きなスタッフによる手作りです。
- 添加物、冷凍・半調理品は一切使用していません。
- 近くの木下農園から朝採れたばかりの野菜を、四季折々使っています。

例えば…

春……青菜、春菊、ほうれん草、キャベツ、  
さやえんどう、スナックエンドウ、筍  
夏……梅、玉ねぎ、トト、胡瓜、茄子、ピーマン、  
ジャガイモ、オクラ、イんげん

秋・冬……栗、大根、葱、小松菜、白菜

- ご注文はお電話、又はファックスで1週間前まで受け付けています。

1食でもご遠慮なく。お気軽にご注文ください。お待ちしています。



4月の花見弁当の例

## 移動サービス

—自立した生き方のお手伝い—

- 一般の公共交通機関の利用が困難な高齢者や障害を持った方々、及び交通機関の利用がしにくい地域にお住まいの方々が、自立した生き方ができるよう、お手伝いをします。

● 会員制 入会金 3000円

年会費 1200円

詳細はお問合せ下さい。

## 住まいサービス

—小修繕やご相談に応じます—

- 棚や手すりを取りつける、ベンチをつくる、庭木の手入れ、住宅の小修繕等、お住まいに関するご相談に応じます。お問合せください。
- 高齢期の暮らしを考えてつくられた協同住宅グループハウス「シャロームつきみ野」の運営を行っています。
- 高齢期の住まい方やお住まいに関するご相談に応じています。(要予約)

## ミニティーサービス

# ほのぼの会

- 健康でいきいき、生きがいのある暮らしを応援します。
- ちょっとしたリハビリレクレーション、世代間の交流、ボランティアさん手作りの美味しい昼食があります。
- その他「ミュージック・セラピー」  
第1、第3火曜日 13時～15時



## ほのぼの会

日時 第4水曜日 11時～15時  
場所 シャロームつきみ野多目的ホール  
内容 健康体操 ストレッチ ゲーム  
手遊びなど  
会費 700円 (昼食代・おやつ代)

