

# アップだより 10月号

令和5年9月29日発行



## チョコパフェとアップルパイ作り

暑さ寒さも彼岸までと言いますが、今年はまだまだ暑い日が続いていましたのでチョコパフェは大人気でした。何より盛り付けが楽しかったです。バナナに黄桃と白桃、生クリーム、ウエハースにアイスと盛りだくさん。チョコパフェのはずがフルーツパフェみたいな仕上がりに。でも皆さんとても満足していました。

アップルパイは冷凍の生地を使い手軽に楽しむ事ができました。りんごの甘煮は朝から利用者の方が煮て下さいました。



11月はホットケーキミックスを使いベビーカステラを作る予定です。

## 9月の創作活動

畳のヘリを使ってバラ作りに挑戦しました。ストラップを2個作りました。素敵に出来上がり1個は自分用に、もう1個は誰かにプレゼントしようかと悩んでいました。バラの花は、なかなか難しく先生に教えてもらいながら仕上げることができました。皆さん出来栄えに満足していました。



## 絵手紙教室紹介

長年続いている教室です。何年も参加されている方もいらっしゃいます。毎回花材も豊富で楽しみながら描いています。施設内にも展示していますので、機会がありましたら見に来て下さい。毎月第3金曜日に開催しています。参加希望の方はアップ職員までご連絡下さい



## 料理教室

9月はお好み焼き作りしました。お腹も満たされみんなでワイワイガヤガヤと楽しかったです。10月のメニューはオープンサンドを作ります。好きにデコレーションして楽しみましょう

※メニューのリクエスト受け付けています。

10月11日(水)  
11時～  
持ち物 エプロン  
参加費 300円



## 2023年10月カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
		パソコン教室 13:00	エアロビクス教室 11:15～			ぽっかぽか 9:00～15:00
8	9	10	11	12	13	14
休み	スポーツの日 休み	ダンス教室 13:30	料理教室 11:00～			休み
15	16	17	18	19	20	21
ぽっかぽか 9:00～15:00		パソコン教室 13:00～		花 youyou 13:30～	絵手紙教室 13:30～	休み
22	23	24	25	26	27	28
休み						休み
29	30	31				
休み						

## ◇ エアロビクス教室&ダンス教室 ◇

10月はエアロビクスをしました。アップテンポのリズムに合わせて体を動かしました。難しい動きではなく、気持ちよく体を動かすことが出来ました。

ダンス・エアロビ両教室とも内履きの用意をお願いします。

※10月より3階のスポーツルームで行います。

エアロビクス教室  
日程：10月4日(水)  
11:15～  
持ち物：内履き

ダンス教室  
日程：10月10日(火)  
13:30～  
持ち物：内履き



## 中秋の名月

9月29日は中秋の名月。施設の玄関に団子とススキを飾り、気分を味わいました。団子はみんなで頂きました



## 駐車場完成間近です

今まで使っていた建物の解体工事が終わりようやく完成間近となりました。今度は広い駐車場になります。11月頃に完成の予定です。



発行：社会福祉法人 芦山会  
地域活動支援センター アップ  
相談支援事業所 アップ

〒915-0082 越前市国高2丁目42-6  
TEL：0778-21-5400  
FAX：0778-21-5405

開所時間 午前9時～午後4時  
ホームページ <http://www.rozankai.com>