

# スマイル便り

5月号  
No.116

月	火	水	木	金	土	日
 						1 休み
2 フリープログラム	3 フリープログラム	4 フリープログラム	5 フリープログラム	6 フリープログラム 出張相談(松田)	7 休み	8 休み
9 スタッフ会議の為 13時で閉所	10 フリープログラム 出張相談(中井)	11 スプレーアート	12 フリープログラム 苺ぶりの日 しめきり	13 お話会 出張相談(南足柄)	14 休み	15 休み
16 苺ぶりの日 フリープログラム	17 フリープログラム 出張相談(大井)	18 フリープログラム	19 DVD鑑賞	20 フリープログラム 女性の日しめきり	21 休み	22 休み
23 フリープログラム	24 女性の日 男性は13時で 閉所 出張相談(開成)	25 フリープログラム	26 音楽	27 工芸	28 休み	29 休み
30 書道	31 フリープログラム 出張相談(山北)	※ボランティアさんのプログラムの日のラジオ体操は13:00から行います。 ※DVD鑑賞の日に翌月観たいDVDを記入する用紙を配布します。				

## ◆ごはんの日

毎週月曜日と金曜日です。

普通盛り60円、大盛り120円 味噌汁30円 となります。

## ◆DVD鑑賞

5月19日(木) 「イニシエーションラブ」13:00頃～

## ◆ボランティア

13:30から始まります。都合により急にお休みになる場合があります。



工芸	27日(金)	書道	30日(月)
音楽	26日(木)	お話会	13日(金)
スプレーアート	11日(水)	※材料費¥500かかります。	



## お知らせ

先生のご都合により、華道プログラムが5月からなくなります。  
関野先生、長い間本当にありがとうございました。

ありがとう  
ございました



## 女性の日

日程：平成28年5月24日(火) 13時30分スマイル集合

内容：アースエコーで買い物をした後にお茶をします。

お金を忘れないようにして下さい☆

しめきり：5月20日(金)

※配車の関係で定員になり次第締め切らせて頂くことも

ございますのでお早めにお申し込みください☆

※集合時間を過ぎてても来所されない場合は出発させていただきます。



## 井ぶりの日

日程：5月16日(月)

申し込み：5月12日(木)までに¥250をお支払い下さい。

内容：マーボー丼

※内容によっては汁物がつかない場合がございますが、ご了承ください。



## 爪の豆知識

気づくと爪が伸びていた。そのようなことを経験したことはありませんか？

爪の伸びる速さは健康な成人で1日約0.1mmと言われます。

1ヶ月で約3.5mm伸びます。手の爪がないと小さなものをつかむことができなくなります。

足の爪は歩く時にも爪先に力を入れる働きをします。爪は手と足の機能に欠かすことができない部分です。

また、爪あかには手に触れた洋服の繊維、ハウスダスト、食べ物のカスや皮膚の角質にも含まれており雑菌の集まる場所となります。

爪切りの始めと終わりには手洗いを忘れないようにしましょう。

(保健師 星野)

社会福祉法人南足柄さつき会 自立サポートセンタースマイル  
(相談支援事業・地域活動支援センター)

開所時間：10:00～16:30

(電話相談は13:30～16:30)

閉所日：土曜日・日曜日

〒250-0105

神奈川県南足柄市関本 403-2 南足柄市りんどう会館 2階