

ふれあい・いきいき通信

令和2年5月発行 VOL. 63



発行：社会福祉法人渋谷区社会福祉協議会 地域福祉課地域支援係
住所：〒150-8010 渋谷区宇田川町 1-1 渋谷区役所 2階
電話：03-5457-2200 FAX：03-3476-4904
メール：shien-shibuya-shakyo@tokyo.email.ne.jp

皆さまお元気でお過ごしでしょうか？

緊急事態宣言がようやく解除され、少しずつ日常が戻りつつありますが、まだ予断を許さない状況が続いていくと思います。

外に出られない日が続き、気が滅入っている方もいらっしゃるのではないのでしょうか。一日も早く収束することを祈るばかりです。またお会いできる日まで、体調に気を付けてお過ごしください。



STAY HOME

おうち時間

今だからできる！

おすすめの「おうち時間」の過ごし方を紹介します！



ダルゴナコーヒー

ダルゴナコーヒーでカフェタイム

若い子たちの間で話題のダルゴナコーヒー。ダルゴナコーヒーはミルクの上にホイップ状のコーヒーがのった飲み物です。

材料は（インスタントコーヒー、水、砂糖）で、これを1：1：1の割合で混ぜ、ひたすら泡立てます。泡立ったコーヒーをミルクの上にのせれば完成です！

ハンドミキサーがなくても材料をペットボトルに入れて振れば簡単にできるので、ぜひ挑戦してみてください！

お気に入りの音楽を楽しむ

こんな時だからこそ明るい音楽を聞いて気持ちのリフレッシュをしてみませんか？

普段なかなか時間のとれない楽器の練習時間にあててみたり、パソコンやスマートフォンで好きな音楽を聞いてみたり…。

こつこつ練習をしたり、ゆったりとした時間を過ごすには最適かもしれません。ぜひおすすめの一曲を教えてください！

Official 髭男dismの



Pretender

ご自身のお気に入りのおうち時間を見つけてみてください♡

私たちが

生活支援コーディネーター

です！

新しい生活支援コーディネーターが決まりました！

東 南

ちだ ともこ
千田 知子



はじめまして。生活支援コーディネーターとしてお仕事させていただくことになりました千田知子（ちだともこ）と申します。

仙台出身で東京在住 14 年目になります。皆様にお会いできるのを楽しみにしております。

北 西

ちば はるか
千葉 遥



今年度から生活支援コーディネーターを担当させていただくことになりました。

サロンをはじめ、様々な面でお世話になる機会が増えると思います。

精一杯頑張りますので、よろしく願いいたします！

今後、サロンも 2 人で担当していきます！

よろしく願いいたします☆

事務連絡

【月別実施経費報告書について】

今回 4 月～9 月分の **月別実施経費報告書** 及び **出欠表** を同封しています。

提出のめ切は 10 月 を予定しています。なお、10 月～3 月分の月別実施経費報告書及び出欠表につきましては、9 月ごろに発送いたします。