

# わくわく亭だより

NO. 21

R2.5.1

## わくわく亭の今

新型コロナウイルスにより世界中が目に見えないウイルスとの対応を強いられた緊急事態宣言も出ました。

新緑に美しい花々が映えて一番美しい季節なのに花見もできず残念ですね。当わくわく亭も楽しみにしていた感謝祭、でん伝体操、歌声喫茶、夕ぐれカフェ等々すべての行事を自粛していて寂しい限りです。

マスク不足の折 わくわく亭では毎週火曜日(10時~3時)マスク作りをしています。(1枚300円)自分でも作ってみたい方はTEL 337-1888までお申し込み下さい。マスクが必要な方はお立ちより下さい。(月曜日~金曜日)



ボランティアによるマスク作り

コロナウイルスの早い収束とお元気な皆さんと笑ってお会いできる日を楽しみにお待ちしております。

(志田公子)



2種類のマスクができました。

## お散歩情報

先日人のいないところを探して、<sup>ゆうき</sup>遊木の森(平沢観音や県立美術館近く)へ散歩に行ってきました。親子連れが何組かいました。タンポポやムスカリが咲いていてとてもきれいでした。

(千葉清美)

## 体にやさしいお弁当

「春らんまんの候……」コロナウイルスのニュースに心ひかれ、いつの間にか春が過ぎてしまったような気がします。

テレビで「睡眠・栄養・体をあたためる」の3点がコロナウイルスに対して一人ひとりが心掛ける注意点とのことでした。睡眠と体をあたためることの2点は、誰でも自然にできることですが、こと栄養に関してはバランスのとれた体に良い食事を摂るように考えなくてはなりません。何を食べたかによって健康維持や体調につながります。

当法人は、管理栄養士の創意工夫とキッチンスタッフさん達が心をこめて全て手作りで無添加で作っています。安心してお召しあがりいただけます。



一人暮らしの方、高令お二人暮らしの方。

又、別居している老親の食事が心配な方等、大変喜んでいただいております。一食500円（配達料を含む）です。

不二見、駒越、清水地域等、近隣の方々、一食からでも、又、試食も可能です。即希望の方、TEL 336-8844までお問い合わせ、お申し込み下さい。

ある日のメニュー  
フライホリあわせ（黒牛100g、なす、かぼちゃ）  
もやしとキャベツの中華いため、たけのこ煮、  
大根切り干し煮、大根の酢かけ、バナナ。

（鈴木明子）

〒424-0929

静岡市清水区日立町24番17号（妙音寺バス停前）

NPO法人 WAC清水さわやかサービス

みんなの居場所 わくわく亭 TEL 054-337-1888