

# 花NETだより

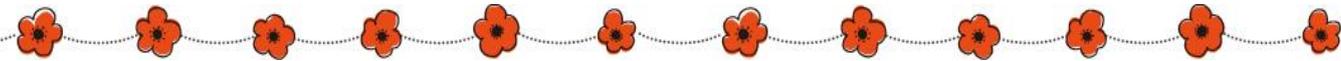
【発行元】  
 社会福祉法人 平館福祉会  
 障害福祉サービス 外ヶ浜花NET  
 〒030-1411  
 青森県東津軽郡外ヶ浜町字平館根岸小川20-1

## かもめ苑地域交流会

10月29日（日）4年ぶりに開催された『かもめ苑地域交流会2023』に希望者が参加してきました。

外ヶ浜花NETご利用者のほとんどが元々かもめ苑を利用されていた経緯もあり、懐かしく感じていたことと思います。

当日の天候が不安定ではありましたが、ご自身の作品を飾ってもらったり（画像右）、抽選会で景品があたって喜んだり（画像左上）、また久しぶりに会う職員やご利用者との再会を楽しむことができました。



## 総合防災訓練

10月28日（土）ハイツはまなす前駐車場にて総合防災訓練を実施しています。

水消火器による消火訓練、通報訓練、避難訓練を行いました。  
 何も無いことが一番です！



外出の楽しみといえば

## lunch! (ランチ)

新型コロナウイルスの規制緩和も進んでおり、青森市内への外出も可能になってきました。そして、外出の楽しみのひとつはもちろん昼食ですね。

画像は青森市内大型スーパーのフードコートでの食事風景です。フードコートということもあり、和洋中からファストフードまで選び放題で、なにを選ぶか迷ってしまうほど選択肢があります。さて、次はなにを食べにでかけましょうかね〜♪



## 今月のいちおしメニュー

【ハイツはまなす夕食】※誕生日

- ・ごはん ・刺身（マグロ、イカ、ブリ）
- ・トンカツ（キャベツ、ミニトマト）
- ・揚げ茄子と豚肉  
カレー風味炒め
- ・ジャガイモの  
ソテー
- ・ショートケーキ  
他



## 令和5年11月予定

4日（土）	平館福祉会連絡協議会総会 都外施設東北ブロック連絡会
6日（月）	買物外出 ハイツはまなす
11日（土）	リフレクソロジー
16日（木）	買物外出 ハイツあじさい
20日（月）	買物外出 ハイツさくら
25日（土）	買物外出 ハイツこすもす
26日（日）	自治会集會