

調布市総合福祉センター市基準通所型サービス

# よつばだより

令和7年1月号

〒182-0026 調布市小島町 2-47-1

調布市総合福祉センター内 3階

総合福祉センター「よつば」

電話 042-481-7660 FAX042-452-8883

メール [zaitaku@ccsw.or.jp](mailto:zaitaku@ccsw.or.jp)

ホームページ <https://www.ccsw.or.jp>

明けましておめでとうございます。

今年もよつばを宜しくお願いします。

今年は  
僕らの年



## かぼちゃプリン制作（月・水）

11月、12月は手作りデザートに挑戦しました！皆さんに作業を分担してもらい、協力して作り上げた作品は、市販のデザートにはない味わいでした。

「買ったものは生クリームがのっていたりするけれど、これはこれで美味しいね。」「かぼちゃが甘いね。」「できることをやって、これからもいろんなものを作りたいわ。」などの声がありました。

かぼちゃプリン作りの手順をご紹介します！

- ① プリン液を作ります。
- ② カラメルを水で溶いてカップに注ぎます。
- ③ かぼちゃを電子レンジでチン。身をこそぎ取ります。
- ④ かぼちゃの身をマッシュして、プリン液に入れ、よく混ぜます。
- ⑤ かぼちゃの皮をクッキー型で抜きます。
- ⑥ カラメルの入ったカップに、かぼちゃプリン液を注ぎ、冷蔵庫に入れて冷やします。
- ⑦ 十分冷えたら、取り出し、カップのうえにかぼちゃの皮を飾って、出来上がり！



①



②



③



④



⑤



⑥

出来上がり！



⑦

## 紅葉見学（月・水・金）

毎年恒例の紅葉見学、今回も前回同様府中の森公園へ行きました。全ての曜日で天気にも恵まれ、素晴らしい景色を堪能しました。滝と池のある日本庭園まで散歩し、ベンチに座ってゆっくり休憩もできました。桜も植えてある公園なので、春に桜見学にまた来たい、との声も聞かれました。

紅葉見学の後は、月・水曜はスーパーライフへ。お昼のお弁当を買いました。金曜はレストラン夢庵へ。外食を楽しみました。



これからもバラエティに富んだ活動を提供していきます！

↓ 令和7年1月の活動予定表です

### ★利用者の声★

「いろいろな作品が作れます。」

「楽しいです。最高です。」

「家に帰っても一人なので、15時まで皆さんとワイワイ過ごせてありがたいです。」

ぜひ一度  
ご見学  
ください



月		水		金	
		1	元旦	3	
6	体操・歩行 音楽	8	体操・歩行 アロマオイル ハンドケア	10	アロマオイル ハンドケア 音楽
13	成人の日	15	手先の運動 音楽	17	体操・歩行 絵手紙
20	手先の運動 アロマオイル ハンドケア	22	体操・歩行 手先の運動	24	体操(高松先生) 演奏会
27	手先の運動 体操(松垣先生)	29	手先の運動 体操(高松先生)	31	体操・歩行 手先の運動

### 🍀 よつば基本情報 🍀

- ・対象…市内在住の要支援認定を受けた方・基本チェックリストにより、事業対象者となった方のうち、市基準通所型サービスの利用が必要な方
- ・地域包括支援センターを通じての申請が必要になります。
- ・利用料金…週1回…1,371円  
週2回…2,767円（1割負担の場合）  
※上記額に加算は含まれておりません。

