

こどもたち・おかあさん・おとうさんを応援します！！

つるが子ども食堂ネットワーク

第144回こども食堂青空企画

Bentoこども食堂



ハーツつるが店 さんからの手作り応援弁当！！

※普段はこの価格で同じ商品はありません

①和洋折衷（わようせっちゅう）弁当

②卵乳製品不使用弁当

どちらかお選びください

※アレルギー対応

★締め切りは 10月2日（土）正午です★

みなさまへ

今回より、お弁当の申し込みの上限数を決めさせていただきます。

前回のお弁当数が357食となり、

青空のボランティアスタッフの負担、またそれにより、子ども達に目が行き届かなくなり、ケガ等が発生してしまう前に、青空スタッフで話し合った結果、

不本意ですが、お弁当の上限数を決めさせていただこう、ということになりました。

コロナ禍で、月2回だけでもお弁当を食べて、子育て家庭の親御さん、子ども達にゆっくりしてもらいたい、という思いで、今まで開催してまいりましたが、

負担が大きく、また目が行き届かなくなり、子ども達の安全を守ることが難しい、

ということになり、決定いたしました。限定100食とさせていただきます。

ご了承くださいますよう、お願いいたします。※100食になり次第、締め切らせていただきます。

※検温・手指の消毒・マスク着用のご協力をおねがいします。

体調が悪い人はまた今度遊びに来てね！

大人300円子ども無料でお渡しいたします。

令和3年10月5日（火）ちょっと楽しいべんどももあるよ～♪

午後5時～午後6時半まで



敦賀市西公民館 3階大ホールにてお渡しします。

お問い合わせお申し込みは



独立行政法人福祉医療機構
社会福祉振興助成事業

「こども食堂青空」中村まで 080-5857-5524



ちょっと元気に
なれること

ハッピーリスト



- 寝る
- ゴロゴロする
- 好きなものを食べる
- ポーっとある
- 深呼吸
- ストレッチ
- ヨガ・スポーツ
- ゆくりお風呂
- さける
- 笑う
- 音楽をきく
- 歌う
- 楽器
- 温泉
- 好きな服をきる

- 美容室へ行く
- 手のお手入れ
- 足のお手入れ
- マッサージ
- 本を読む・マンガ
- 泣く・空をみあげる
- 映画をみる
- 好きなDVDをみる
- ゲーム・TV
- そうじ・買い物
- もよう替えをする
- 好きな場所へ行く
- ひとりの時間を作る
- 念入りに肌のお手入れ
- 何もいないをOKにする

- 写真を撮る
- 好きな写真をみる
- 手放す
- ケタイをOFF
- 甘いものを食べる
- 自然を感じる
- 季節のイベントに行く
- 頑張らない
- 自分を許す
- 昔年からキリをとる
- 身体を休める
- 好きなことを優先する
- 旅行
- ぐなる・おしゃべり
- あそぶ

- 山に登る・ハイク
- 走る・汗をかく
- 1作る
- デート
- 好きな人とハグ
- 動物とふれあう
- 好きなもののお手入れ
- 外食・寄り道
- 絵を描く・ぬり絵
- 夜空を見上げる
- 好きな夕焼けスポットにくるまる
- 相談してみる
- おどる
- いつもとちがう場所へ行く

他にも
いっぱい
見つけてね

