

# ♪♪♪ 昼食と夕食いかがですか♪♪♪ 700円です♪

今年で36年目のすずらんのお弁当は、毎日心をこめて手作り調理、1食からでもその日のうちにお届けしています。管理栄養士の監修による減塩のカロリー食です。



◆ご注文は朝 10:00 までに。お弁当に契約はありません。  
(月～土曜日 **お休み**は日曜・年末年始のみ)  
昼食は 11:00～13:00 頃 夕食は 16:00～18:00 頃  
笑顔と介護の目で配達致します。(おかゆキザミ食、カロリー減塩もご相談下さい)

## 年末年始のお知らせ

令和5年 12月31日(日曜)から  
令和6年 1月 3日(水曜)まで **お休み**

令和6年 1月 4日(木曜)より活動が始まります

.....

寒冷の候、ますます御健勝のこととお慶び申し上げます。

さて、あっという間に師走となり、残すところ1か月になりました。

寒さも急に厳しくなり寒暖の差も大きく、空気の乾燥もしてきました。皆さんの体調はいかがでしょう？ これからの季節は転倒事故、入浴時の事故等の予防もお忘れなくお体を大切に。よいお年を迎えられますよう心よりお祈りいたしております。

(\*) すずらんのお弁当は手渡し基本です。ご不在でも不在通知票を置き、再度配達に伺います。帰宅してからお電話を頂ければ再配達に伺いますので、あわてずにお帰り下さい。またお休み連絡は前日の朝 10:00 迄にお願いいたします。(前日が日曜祝祭日の場合前々日にお願いいたします。) 事務局 高橋

★ 令和5年度 賛助会費の応募と寄附の協力をお願い致します。★

個人会費 一口 3,000円 法人会費 10,000円

会費と寄附金はお願いで強制ではありません、支払しないとサービスが悪くなる事はありません。会費は配達員にお渡し頂くか、お電話を頂ければ別途お伺いします。

お食事に関する注文・お休み・リスト・介護の相談・苦情・求人受付案内

特定非営利活動法人すずらん 電話: 042-571-5804  
受付時間 月～土曜 朝 9:00～夜 18:30 FAX: 042-571-5830  
日曜は休みです。 メールアドレス: [suzuran1@giga.ocn.ne.jp](mailto:suzuran1@giga.ocn.ne.jp)  
ホームページをご覧ください。 <http://suzuran-kunitachi.or.jp/>



## ★ 【お願い】 ★

- ご近所に、すずらんのお弁当を注文されている方がいらっしゃいます。何かあれば助けて！と協力を求める事が有るかも知れません。  
\*安否確認のため、近隣にご挨拶へ伺うことがあります。日中、救急車が来ていませんでしたか？等、情報の収集を行う場合にはご協力をお願い致します。  
\*すずらんでは、行政と連携を取っています

## <ちょっとご注意を!!>

- お母さん助けて、内緒にして、当たりました、**還付金** (お金を返します)、警察の方から電話、犯罪に巻き込まれました等、詐欺、勧誘、上手い話にだまされしないで！知らない電話にご注意を！ 受けた場合は、必ず家族、知人、警察に電話相談を！！**お金の話が出たら 110か 188**に相談して下さい。
- \*最近の電話機に詐欺対策機能、録音とアナウンス機能付きが有ります。また、対象者が限定されますが、市町村によって**無料貸し出し**も有るようです。
- \*電話に出ると、**相手が一方的に話しだし、おかしい**と思ったら、話の途中でも**切って**しまいましょう。話を聞くのは危険です。

## 【おしらせ】

- **スタッフ・有償ボランティアさん募集！ (正規職員も同時募集)**  
栄養士、調理、**配達**、デイサービス(介護職)、看護師、事務で活動を支援して下さる方を募集しています。詳細は、お電話かホームページで！  
電話 042-571-5804 (月～土曜 9:00～19:00) 見学もOKです。  
\*食事と介護のご相談も受けつけています。無料、匿名でも可。
- 矢川メルカード商店会では、宅配サービスをしています。お米のナック三田店さん、野菜のダイマツさん、お肉の東京プロイラーさん、魚の魚善さん、電話一本で品物をお届けしています(一部有料です)。詳しくはダイマツ(青果)まで。  
受付 9:00～15:00 (日曜祝祭日年末年始を除く) 電話 042-576-0800  
宅配は月～土曜 13:00～19:00 まで。それ以降は翌日配達。
- **新聞や牛乳を取っていますか？** 各新聞販売店の配達さんの中には、安否確認をしている方が何人もいらっしゃいます。新聞が3日間たまると、高齢者の場合、行政にお知らせする等です。新聞配達〇〇さんに安否確認の協力をいただいた事もあります。ご協力ありがとうございました。



\*キッチンの原稿はボランティアさんによる手書きと色塗りです、同じ物はありません

\*\*\*ご協力ありがとうございました。