

かんらん通信

平成27年7月号

銚子市地域活動支援センター かんらん
 銚子市双葉町4-40
 TEL・FAX: 0479-24-7730
 HP: <http://npo-new.org/>



★イベント報告★



「銚子ぶらり旅」約9Km歩きました!

去る5月末、銚子電鉄1日パスポートを利用し銚子を散策してきました! 天気は曇り空で少し肌寒いくらいでしたが、徐々にお日様登場! じりじりと焼き付ける日差しで、腕がくっつきりと日焼けしてしまう方もおりました! (写真添付しました♪)



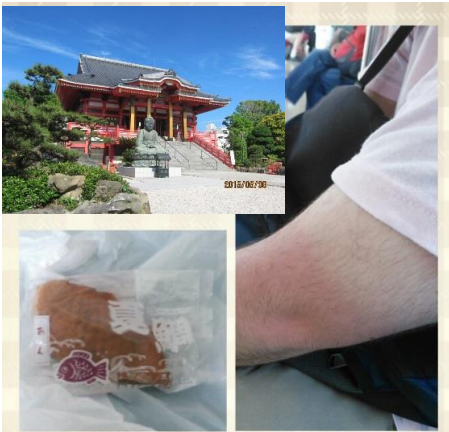
AM 犬吠埼→高浜虚子碑等碑めぐり→君ヶ浜ひたすら歩く! → 君ヶ浜駅乗車(きみちゃんに会えました♪) → 海鹿島駅下車→国木田独歩碑→竹久夢二→小川芋銭碑→尾崎号堂碑→伊勢大神宮→一山いけす昼食! (天井美味しかったですね~)

PM ハーブガーデンポケット→黒生駅乗車→本銚子駅下車→飯沼観音→円福寺「ほととぎす銚子は国のとつばづれ」碑を見て観音駅へ向かう。たい焼きを購入し、銚子駅まで銚子電に乗り現地にて解散!



先月はコロッケカレー!

参加者の皆さん! お疲れ様でした。一致団結し約9km完歩しました! 歩くことで、銚子の新たな魅力を発見できた旅になりました。第二弾もお楽しみに!



焼きドーナツ&抹茶スコーン&桃のパイを作りました! パイ生地と格闘しながら仕上げましたよ~。ホットケーキミックスを利用したお手軽なお菓子です! ドリップコーヒーと一緒に頂きました。

先月のお菓子教



玉ねぎ17個入った、ほんのり甘いルーになりました。ほうれん草のソテーをコロッケに添えました。サラダはマカロニです♪

6月 誕生・料理会

- ★野菜天ぷら (舞茸・ピーマン・さつまいも かき揚げ・ちくわ磯部揚げ)
- ★バンバンジー (手作りの味噌ゴマソース)
- ★ワカメ・水菜・卵スープ
- ★ぷるぷるフルーツゼリー

油をたっぷり使うので、慎重に調理を進めていきました! 急なキャンセルで2名だけのグループもありましたが、無事全員の班が完成し、美味しく頂きました!



梅酢&フルーツ酢シロップを仕込みました!

梅のおへそを楊枝で取り、数箇所穴をあけ準備完了。りんご酢と氷砂糖を投入、1~2ヵ月後が楽しみですわ♪



7月のイベント情報

7月 カレーメニュー

日時：7月4日(土) 11:30~13:00

- ★夏野菜カレー
- ★気まぐれサラダ

急ぎよ、メニュー変更になった場合はお許し下さい！



スムージーの日

日時：7月15日(水) 12:00~12:30

締切：当日の正午まで

- *フルーツたっぷりのスムージー
冷たくて美味しいですよ♪

参加費：50円



クレープの日

日時：7月29日(木) 10:30~

締切：当日の10:30まで

参加費：120円

- *食後のデザートと一緒に作りましょう♪
各自クレープを焼いてトッピングします。



野菜スープの日

日時：7月3日(金) 7月8日(水) 7月24日(金)

締切：当日の10:30まで

参加費：50円

季節の野菜スープを一緒に作って食べませんか♪



【編集後記】

まぶしいくらいの日差しが続く7月に入りました！
暑さに負けない体力を、『食』から見直せるように
野菜や酢を摂れるプログラムを用意しました♪
そして、木曜日は運動dayです！運動も同時に行い
体力もつけて今年の夏はパワフルに過ごしませんか？
皆さんの来所を心待ちにしております！

七夕リラクゼーション

日時：7月7日(火)

13:30~14:30頃まで

七夕をイメージしたカクテル風
ジュースで乾杯しませんか？
部屋を暗くし、音楽を聴きながら
ゆったりと過ごします！



誕生・料理会メニュー

日時：H27年7月18日(土) 9時30分集合

締切：7月16日(木)迄

参加費：200円 (予約・先払い制です)

7月誕生月の方は、
参加費無料&プチプレゼント付きです♪

- ★ 5色丼(具はお楽しみ♪)

- ★ キチンのピカタ

(タルタルソース・サラダ添え)

- ★ 野菜ポタージュ

- ★ 気まぐれデザート

ご参加お待ちしております！

- *参加者全員で料理を作ります。
各自、エプロン・手拭タオルのご用意お願い致します。



避難訓練

日時：7月30日(木) 13:30~15:00

緊急時に安全に避難できるよう
日頃の訓練は大切です！意識を
高め、一緒に学びましょう！



休館のお知らせ

7月21日(火)

振替休日になります。
翌日から、また皆さんを
お待ちしております♪

