



## 先月のイベント報告



### 8月誕生料理会

- ・カラフル冷やしそば
- ・緑黄色野菜の肉巻き
- ・ワカメととろろのスープ
- ・フルーツ

肉が厚かったので噛むの大変でしたが、食べ応えありましたね！カラフルなメニューで華やかでした。



8月のカレー ◆オムカレー ウィナー添え  
◆ワカメともやしのサラダ  
◆新鮮とうもろこし

## 8月8日(土) かんらん祭り 大盛況でした♪



カラオケ大会 & 小豆ゲーム  
W優勝しました！おめでとうございます！



昨年、大失敗に終わったチョコバナナのリベンジです！来年に向けてまた研究します。チョコバナナ奥が深い・・・。



### 8月29日(土) 納涼会開催

総勢80名以上の納涼会は、  
ビンゴ大会、ギター演奏、合唱、ソーラン、寸劇、カラオケ等で盛り上がりしました。最後は輪になって銚子大漁節！  
食べて歌って笑って、心と体力を充電した1日となりました。







9月

## イベント情報

## 9月 誕生・料理会メニュー

H27年9月19日(土) 9時50分集合

9月誕生月の方は、  
参加費無料&プチプレゼント付きです♪

★ 煮込みハンバーグ



★ マカロニサラダ

★ コンソメスープ



★ モンブラン風ミニケーキ

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。

\* エプロン・手拭タオルのご用意をお願い致します。

## 9月 カレー メニュー

日時: 9月5日(土) 12:00~13:00

★ 昔なつかしカレー

★ コールスローサラダ



※急きよ、メニュー変更になった場合はお許し下さい。

## マイコースター作りの日



日程: 9月16日(水)

時間: 随時

参加費: 無料

好きな生地を選び、チクチク手縫いでコースター作りませんか？

曲がってもガタガタでも自分だけの作品。それもまた味があって素敵です！

マイコースターで、かんらんカフェや食事会に彩りを一緒に添えましょう♪



## 第二弾 銚子イオンに行こう！

9月30日(水) 10:30~15:00



10:30 かんらん出発

本城3丁目までウォーキング

11:12発 無料バス乗車

11:23着 銚子イオン

お昼を一緒に食べ、自由行動

14:20発 無料バス乗車予定

※念のため、障害者手帳を持参して下さい。

※雨天中止

## 生活術サークル

今月テーマ: お金の使い方

9月11日(金) 13:30~14:30

9月18日(金) 13:30~14:30

現在の生活を一緒に見直してみませんか？

1日のお金の使い道、1週間のお金の流れ、1ヶ月の出費を考え、1年間の計画を一緒にたてませんか？

皆でアイデアを出し合い、今よりも素敵な生活を創出しませんか♪

※外出する場合は定員3人となります。



## 書道教室の風景



心静かに  
集中して  
作品を完成

月2回開催中  
ご参加下さいませ。



## こころの健康のつどい

9月27日(日)

スタッフも参加します♪  
皆様のご参加お待ちしております。



場所:まなびの城 2階会議室  
時間:13:30から15:30

13:30～コンサート(マンドリン演奏)  
14:00～体験発表  
「こんな工夫で暮らしています  
～こころの病気とのつきあい方～」  
14:30～講演  
『こころの調子を整えるコツについて』  
講師 銚子こころの相談室  
臨床心理士 木戸秋 昭男さん

## ポーチ作りませんか？

120円で全ての材料がそろったキットを用意して  
あります！チクチク縫い、完成すると感動します！  
プレゼントにも喜ばれます！



## 編み物しませんか？

そろそろ毛糸の季節になりますね♪  
毎週火曜日の午前に、かぎ編み得意な  
スタッフが来所します♪  
楽しいです！はまります！！  
ご参加お待ちしております♪



## 手作り アームカバー

糸きり、ゴム入れ等  
皆さんに手伝っていただき  
少しずつ完成してしまし  
た！



### 【編集後記】

あっ！という間に夏は過ぎ、暦上は秋に入りましたね。  
寒暖の差があるので体調管理お互い気をつけましょう！涼しく  
なってきましたので、散歩やバドミントンなど外でのプログラムを  
再開しようと思います。季節ごとのイベントもありますので、  
一緒に作って食べて笑って楽しくかんらんで過ごしましょう♪  
皆様のご参加を笑顔でお待ちしております！

## 振替代休のお知らせ

9月21日(月)が祭日の  
ため、**9月24日(木)**をお  
**休み**させていただきます。  
宜しく願い致します。



メモ