



## 先月のイベント報告

### 9月誕生・料理会



焦げない煮込みハンバーグの作り方を学びました。各グループもふっくら仕上がりました♪  
かぼちゃとジャガイモのポタージュは野菜の甘さが出ていました。皆大好きマカロニサラダ！後引く美味しさでした(^-^)  
モンブランは各自デコレーションしました。



### マイコースター作り

男性も参加し、丁寧に最後まで仕上げました！素敵な作品になりました。



キルトポーチ製作ほぼ毎日しております！

チクチク細やかな作業ですが、徐々に形になりデザインが出来ていくと感動します。縫い物苦手な方も始めてみるとはまってしまう魅力的な手芸です♪



### H27年9月27日(日) こころの健康のつどい

### マンドリン・ミニコンサート 出演 アンサンブル・マンドリー



銚子市保健福祉センターまなびの城にて、『こころの健康のつどい』が開催され、あいにくの雨でしたが100名近くの方が参加されました。

マンドリンの心地よい音色に魅了されました。素敵な伴奏とともに全員で合唱し、自然とみんなが笑顔になりました♪

3名の当事者からの体験発表では、精神疾患は「個人の病」として、自分自身に合ったストレス解消法や病気と向き合い生活していく細やかな知恵等とても心に響く内容でした。

臨床心理士・木戸秋先生からの講演では自分自身のストレス・マネージメントへの対処方法などとても勉強になりました。『ありがとうな人間関係』を日々大切にしたいと思いました。貴重な講演ありがとうございました。



## 中秋の名月

月見団子作りをしました！  
豊作祈願や収穫祝い、物事の結実、健康や幸福を表すそうです。お供えしお月様に感謝の気持ちをお祈りしましたか？

月見団子が15個の場合、一段目に9個、二段目に4個、三段目に2個盛り付けます。

写真の撮り方が逆でしたがお許し下さい！やや固めに仕上がりましたが、それもまた味わいがあります～。手作り感満載のかんらん団子みんなで丸めました～。



みたらしあん、こしあん、栗あんの欲張り団子セット(笑)



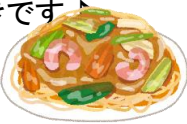
# 10月イベント情報

## 10月誕生・料理会メニュー

H27年10月24日(土) 9時50分集合

10月誕生月の方は、  
参加費無料&プチプレゼント付きです♪

★ 具沢山あんかけ焼きそば



★ マーボー豆腐



★ 春雨たまごスープ



★ 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。

\* **エプロン・手拭タオルのご用意**お願い致します。

## かんらん日帰り旅行のお知らせ

日時: 11月7日(土)

場所: 印西市 食べ放題でランチ

酒々井アウトレット(ソフトクリーム付

き!?)



集合場所: 銚子市役所 8時20分 (時間厳守!)

出発: 8時30分

参加費: 1000円

**参加締切日: 10月22日(木)まで**

\* 詳細はスタッフまでご連絡下さいませ!

日程などは、10月ミーティングでお伝え致します

♪

## 10月 カレー メニュー

日時: 10月10日(土) 12:00~13:00

★ 大人気キーマカレー

★ 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

## ネイルサロネ

日時: 10月9・30日(金)  
10時頃~

指先に彩りを♪  
日頃頑張っている自分にご褒美を!  
好きな色とデザインを施しましょ!



## ギターミニコンサート

日時: 10月10日(土)  
14時~

美しい音色を  
楽しみましょ♪♪  
あの方が演奏します!



## アイシングクッキー作り

日時: 10月21日(水)  
10時~12時頃まで

参加費: 100円  
ハロウインのクッキー



## ハロウインパーティー

日時: 10月31日(土)

時間: 10時00分~

参加費: 200円

\*当日参加もできますが、予約優先のため食べ物等

終了した場合はお許し下さい。

◆カクテル風ドリンク

◆軽食など企画中!

◆ハロウインゲームも企画してます!

美味しく楽しく過ごしませんか?

カラオケも午後からありますよ!



## 【編集後記】

9月は悪天候が続き、外でのプログラムが実行できず  
過ごしてきましたが、秋晴れの10月に期待し四季を  
感じに活動していきたいと思います。

10月はハロウインシーズン。かんらんでは装飾も  
ハロウイン仕様です。31日はパーティーも企画していま  
す。

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

10月12日(月)が祭日の  
ため、**10月13日(火)**を  
**お休み**させていただきます。  
宜しくお願い致します。