



先月のイベント報告



ギター
ミニコンサート
開催しました♪

ギターの伴奏で
合唱しました。一体
感がとても心地
よかったです！



5月に作ったキーマカレーが人気があったので10月も作りました♪サラダは身近な野菜ですが新しい食感と味わいで美味しかったです。上にかけたミモザが食欲そそります。

野菜たっぷり！あんかけ焼きそば！エビとお肉も入り見た目も彩り鮮やかでした♪薄味で素材の味が出ていました。麺に焼き色をつけるのがポイント♪麻婆豆腐も本格的に。



たいへん
よくでき
ました！

男塾！ 第一弾
ボタン付けの練習



アイシングクッキー作りました。
多くの方に参加していただき、とても楽しく
皆で作ることができました。

同じハロウィンモチーフですが、それぞれの
個性が輝いており、どの作品もとてもキュート！



大きな体で小さなボタン
付けの練習を一生懸命して
おります！何度もトライする
姿は勇ましかったですよ～。
自分で出来ることを増や
していくことは、生活を豊か
にします！これからも一緒
に色々チャレンジしたいで
すね♪

11月 イベント情報

11月 誕生・料理会メニュー

H27年11月28日(土) 9時50分集合

11月誕生月の方は、
参加費無料&プチプレゼント付きです♪



- ★ 五目ちらし寿司
- ★ 照り焼きハンバーグ(野菜添え)
- ★ 汁物
- ★ 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。

かんらん日帰り旅行に 参加される方へ



日時:11月7日(土) かんらんは休館になります！

集合場所:銚子市役所

8時20分 (時間厳守！)

出発: 8時30分

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)

今回参加できなかった方は、次の機会での参加
お待ちしております。



11月 カレー メニュー

日時:11月14日(土) 12:00~13:00

★ チキンソーテーカレー

★ マカロニサラダ



※急きよ、メニュー変更になった場合はお許し下さい。



クリスマス小物作ってます



クリスマス壁飾りを製作
しております！三角形の
パーツを一つひとつ丁寧に
作り、綿を入れ、ヨー
ヨーフェルトもチクチク縫い、
バランスを見ながら組み立
てる作業。集中力を要しま
すが、出来上がった作品を
みると疲れも吹き飛びま
す?!

とても人気がある商品で
す。玄関などに飾るとカワ
イです♪いっきにクリス
マスモードです。

梅ジャム作りの日



日時:10月5日(木) 9:30~

締切:当日の9:30まで

参加費:100円 (ドリンク&お土産付き)

梅ジャムを作ってヨーグルトやクラッカーに
のせて試食しませんか?

お寿司貯金はじめませんか?

毎日50円ずつ袋貯金して
来月に新しい回転寿司屋に一緒に
行きませんか?一緒にチャレンジ
する方、募集中です♪



【編集後記】

11月は「和食月間」だそうです。気が付くと洋食になりがちですが、食事内容を見直して和食を意識したいと思います。かんらんでは、野菜摂取を推進しております。一緒に野菜をとって栄養と笑って免疫をつけましょう♪「人を良くする」と書いて「食」と読むため、体に良い物をたくさんとり入れていきたいですね。



振替代休のお知らせ

11月23日(月)が祭日の
ため、11月24日(火)を
お休みさせていただきます。
宜しく願い致します。