

かんらん 通信

銚子市地域活動支援センターかんらん
 〒288-0043 千葉県銚子市東芝町5-1
 TEL:0479-24-7730
 開所時間:9:00~16:30
 日・月・祝日休み(月曜が祝日の場合は翌日休み)

令和5年
 6月

初開催!
 かんらん
 梅雨祭り

射的



30秒!お箸で何個
 マーブルチョコが取れる!?
 ゲーム。最高数は21個!!



個人賞
 第1位!!

グランドゴルフに
 引き続き優勝。
 さすがです。



紫陽花
 花入れ競争!
 案外コントロール
 が難しい~

ボランティアさんの応援で
 とても助かりました!
 ご協力ありがとうございました。



大鍋の中には、
 ポップコーン、
 かりんとう、昔懐かしい
 金魚せんべい等



初の試み★午後から
無料のファッションコーナー
 順番に服をチェック!サイズ合う?
 試着したり、ブティック気分。
 また第二弾!やりたいですね★

ありがとう
 ございました

衣類など
 ご協力下さいました
 訪看の皆様、地域の皆様
 ありがとうございます!



ビニール紐
 で包装の景品。
 よっぱらいの
 持ち物だと爆笑



グループごとで
調理運営しました~
 焼きそば班とフランクフルト班に
 分かれて調理しました。いつもの
 ようにワイワイがやがやスタート!



リボンレイ制作中です



書道
 再始動

筆に集中して
 文字を書く。
 自分自身と
 向き合う時間。



自分パフェ作りの日

今月は、チョコアイスでパフェ作り。
 手作りスポンジ、コーンフレーク、生クリーム
 やクッキー&ソースでオリジナルパフェ
 を楽しみました。



調理で生活力&気分アップ
プログラム R5年6月-②

6月

- ★おにぎらずランチ
- ★スタミナ丼作り
- ★親子丼ランチ
- ★冷やし中華
- ★スイーツ 他



かき氷 始めました★

また暑い季節がやってきます！
皆さんは何味が好きですか？意外と
言っては失礼ですが、かんらんでは
「レモン味」が人気だったりします。写真は、
「白くま」です。色々トッピングあって味わい
深いですよ～。あずきがまた合うんです♡



調理風景

薄焼き卵を調理中

スタミナ丼ランチ

おにぎらずランチ

ピーマン肉詰め中

親子丼ランチ

冷やし中華ランチ

看護学部の大学生と一緒に調理しながら、交流を深めました。
生活技術を身に付けることは、生活の質を向上させますよね★



作品展

創作活動で作品作りされる方、ゆっくり自分時間を
過ごす方、会話を楽しむ方、様々な方の居場所が
「かんらん」です♡ 遊びに来て下さいね★



N様の
手作り
バッグ

バッグ作れるなんて
スゴいな～



O様の
作品

色合いの
センスが
とても素敵



ペットボトルカバー
編み方様々で素晴らしい！



M様の
編み物
作品



クレープの日
9が付く日に、毎月
クレープ作ってます★
今月は抹茶風味の生地です！



今月も
玄米が人気でした。
サラダは、春雨&
切干大根でした。



白玉粉で
求肥も作って
中に入れ
ましたよ～

令和5年度 ピアサポート事業★ ピアサークル①「やさしいストレッチ」



今月のピアサポ事業は、
講師を招いて、ストレッチ。

タオルを利用して、体を
伸ばしたり、マットで体を
ほぐしたり、痛い～と
叫んだり、余裕の方が
いたり様々でした★

最後は円陣に
なりお手玉で
脳トレ体操。
リフレッシュしました！



「かんらん」で一緒に過ごしませんか？

銚子市内に住民票があり、障がい者手帳や
自立支援医療をご利用の方、所持していなく
ても精神科・心療内科に通っている18歳以上の方。
お気軽にお問合せ下さいませ。

募集中!

ピア相談しませんか？

精神の病気を経験しているピアサポーター(ピアスタッフ)による、
個別面談(第2・4木曜午後)を行っています。相談時間は1時間程度です。
本人以外でも家族の方の相談も受け付けております。
お気軽に0479-24-7730までお問合せ下さいませ。