

# かんらん通信

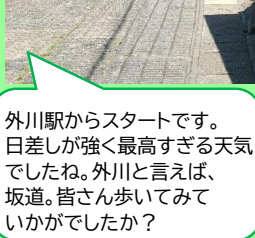
銚子市地域活動支援センターかんらん  
 〒288-0043 千葉県銚子市東芝町5-1  
 TEL:0479-24-7730  
 開所時間:9:00~16:30  
 日・月・祝日休み(月曜が祝日の場合は翌日休み)



## 令和5年度 ピアサポート事業★ 学習会 「みんなで市内見学・散策に行こう！」

〜〜〜外川・長崎エリア〜〜〜

令和5年  
7月



外川漁港です。新鮮な取れたてのヒラメも見られました。

初！ちよぼくり稲荷！行ってみたかった場所です。長崎の海が一望でき最高の眺め。

外川駅からスタートです。日差しが強く最高すぎる天気でしたね。外川と言えば、坂道。皆さん歩いてみていかがでしたか？

外川・大杉神社  
 こちらも筆者は初参拝。狛犬の風化がすすんでいましたが素敵でした。

銚子ボランティアガイド  
 観光船頭会の皆さん

ありがとう  
 ございました



青い空、青い海に白い犬吠埼灯台がとても素敵でした。景色最高だな～！



ボランティアさんの説明を集中して聞いています！

## 作品展

～手芸&創作活動～

それぞれがそれぞれに取り組みたい創作に集中。今月は、ピンクカラーが多い印象です★  
 ← ビーズの淡い色合いとゴールドのビーズが気品高いですね♡ すごくカワイイ！！



七夕直前！  
 笹の葉風を設置。短冊にそれぞれの思いをのせ★

## 書道

今月のお題は、「城外林野」でした。集中して取り組む姿は素敵！

## スイカ風蒸しパン作り

レシピではスイカの種はゴマでしたが、チョコにしたら底に沈み(笑)  
 ♪ スイカ風には仕上がりました？



## プログラムご案内

### 「今月お疲れさま39Day★」

・毎月最後の日に、ハズレ無しの、かんらんで使えるチケットをくじ引きでプレゼントしています！  
 カレーチケットも入っています！運試し～ワクワク。

### 無料でドリンクサービスの日あります！

・熱中症警戒アラートが毎日のように発表されています。暑い中、来所して下さる皆さんに感謝です。サービスで、梅酢ジュースを提供している日もあります。梅酢で疲労を回復しましょう！

### ～アロマで瞑想～

アロマディフューザーでリラックスできる香り空間の中、YouTubeでマインドフルネスのめい想を導いてもらっています。ストレスフルの自分を解放しましょう！



### ～ドリンク喫茶～

時々、ドリンク以外のパフェやケーキ等の用意があるときあります！





調理で生活力&気分アップ  
プログラム R5年7月-②



- ★ワンパン・ナポリタン
- ★セタそうめん
- ★自分オムライス
- ★ワンパントースト
- ★たこ焼きランチ
- ★ワンプレートカフェご飯
- ★お手軽！パエリア風？ご褒美ランチ



ワンパントースト？  
具たっぷりハンバーガー

薄焼きたまごでパンをコーティング。具材をたくさん重ねてボリューム満点！マヨネーズとケチャップで美味しく味付け★



ワンパン・ナポリタンの日

一つのフライパンだけでナポリタンを仕上げる時短調理！麺を別茹でしなくてもよいので、魔法のようなレシピ！ミートソースを前回作り、今回はナポリタン。味付けは昔ながらのケチャップ、コンソメ、お砂糖を隠し味に。このレシピはとても便利です！



セタそうめんの日

そうめんの副菜は？揚げ物の意見が多かったです。ちくわの磯部揚げと野菜のかき揚げ。チキンの野菜巻きも作りましたよ～。そうめんはセタをイメージ？して各自盛付しました。はんぺんのお吸い物も添えて。



お手軽パエリア風ランチ

パエリアのリクエストが続いていました。が、豪華な材料のため実現できずにいました。今回はいつもの参加費よりすこし高め設定。贅沢Dayとしました。ホットプレートで5人前ずつ作りました。ムール貝やシーフードミックスも使い、豪華～。生春巻きを添えて。



たこ焼きランチの日

看護学部の実習生がたこ焼き名人でした！焼き方を伝授してもらいながら作りました。とても上手に丸く焼きましたね★えびせんであこ焼きを挟んで、たこ焼せんべいも楽しみました。焼くのは時間を要し、食べるのは一瞬！



福祉カーで買い物ツアー



自分オムライス作り。卵の焼き方や形は自由表現です！



各自キムチ炒飯作りました。付け合わせはチキンです。

かき氷Dayのメニューの紹介 (50円～)

- ・いちご
- ・レモン
- ・ブルーハワイ
- ・メロン
- ・みぞれ
- ・抹茶 2色OK!

- ★白くま
  - ★抹茶ミルク
  - ★抹茶あずき
  - ★アイスのトッピングOK
  - ★追加ミルク
- ※きまぐれメニューのかき氷時々あります。

銚子市役所より、福祉カーをお借りました。かねてより、「セリアに行きたい！」と要望が多かったため、ついに実現しました！1時間のセリアツアーお自当てのものありましたか？



～かんらん夏祭りのお知らせ～  
R5年8月26日(土)  
参加費300円(午前のみ200円 食事)  
(午後のみ100円 ゲーム) 締切前日まで。  
詳細は後程！こうご期待！

「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。