

# 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)



R5年  
 8月



手作りキャラクターお面を用意しました。  
 ひょっとこ嫌だ!と言っていた方は、ひょっとこ引いていました(笑)縁起物です!



↑ 見事!キャラクターを引いたお二人のお面姿★童心に返り楽しみました。ピカチュウを恥ずかしかがつかぶらない男子! ↓ 黄色のTシャツにピカチュウは似合っていたはず! 焼き鳥↓をひたすら焼いております。



今年8月に「かんらん祭り」無事に開催できました～!お仕事の方もいるので、1日コースか午前or午後選べるスタイルにしました。とっても多くの方に参加していただき、熱気と活気がすごかったですね★ご参加下さり、ありがとうございました!

## かんらん祭り 屋台メニュー

お祭りスタートは、ウェルカムドリンクで乾杯! 8月生まれの方が乾杯の音頭をとってくれました。そして、ロシアンルーレット! 今年は、豆板醤を入れました!「辛い～!!」と3名が大当たりでした。今年はグループで鉄板料理をしました。鉄板熱と皆さんの活気で室内は暑い暑い～。お疲れさまでした!デザートはかき氷★



ありがとうございました



## 30秒間集中! お菓子釣り開催



お菓子と一緒にチケットも入っている袋もありました! 大人の集中力でゲット!

たくさん釣れましたか? 最高3つ!?



ハイチーズ★ じおさい三崎からお借りした、テントを駐車場に張りました。外は暑かったですね～。

## カラオケ大会

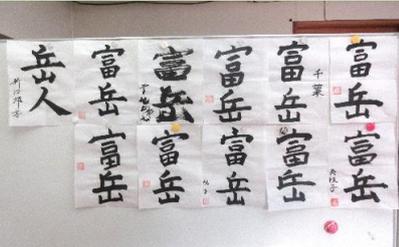
1位～3位の方に景品を贈呈しました。90点台のハイレベルな戦いでした。参加賞もありました。



カラオケでもマスクを♪

## 書道

今月は「避暑」と「富岳」を書きました。筆使いを伝授してもらっています。



- ★カレーうどんの日
- ★冷やし中華ランチ
- ★マーボーナス定食
- ★自分クレープの日
- ★野菜たっぷりランチ
- ★冷抹茶の日 等



青・ピンク・きいろ・みどり 何色にする？丸くするのにコツがあり、わいわい作りましたね～



野菜たっぷりランチ

・ハンバーグにグリルした野菜をたっぷり添えました。  
・久しぶりにパフェサラダ！各々に盛り付けを楽しみました。最後はカボチャサラダをアイス風に★  
・酢の物やフルーツみつ豆。



冷やし中華ランチ

・チーム錦糸卵、チームきゅうり千切りに分かれて作りしました。  
・サラダはさっぱりと豆腐メイン。  
・副菜は、ホットプレートで餃子を焼きましたよ～。茹でもやしを添えております。  
・デザートは、みんな大好きプリン！



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の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。

～エステでリラックス～



- リフレッシュプログラム
- ①洗顔
  - ②美顔器でスチーム
  - ③パックで潤い
  - ④乳液で保湿
  - ⑤ホットティーで一息。だいたい一人30～40分程度です。

～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！

**無料**



麻婆ナス定食の日

・ナスの切り方どうする～？とわいわい話しながら決めました。ナスを切って、片栗粉をまぶして焼いた方が油を吸わず、味もしみ込んで良いというレシピで作成！工程が多い分、美味しさもひときわでしたね～。



油を吸ったナスって、美味しいですよね～。



消しゴムはんこ作り

彫刻刀で掘りました！書道の刻印として使う方、オリジナルのはんこを作る方など表現方法は様々。



ケガが一番心配でしたが、無事に作品完成しました。



★作品展

プラ板ストラップ作り

プラ板は奥が深い！！焼成すると1/4に収縮する性質があり、焼いている場面もスルメイカみたいで毎回、おー！と歓声。レンジでつやを出したり、名前や言葉を入れたりアレンジ自在。しばらくはまりそうです！



好きなキャラクターで！



焼くと1/4にサイズに！



交通安全バージョン



大好きなイチジク

一緒に創作活動しませんか？



「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。