

# 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年度9月ピアサポート事業 学習会二本立て！第一弾★



多くの方が参加してくれました。ありがとうございました。自分の体の状態を知ることがとても大切★

ありがとうございます

千葉科学大学 看護学部  
 精神看護 渡辺教授と学生3名が来所してくれました。教授が説明してくれています。



理事長も参加。ストレスが3桁という非常にストレスフルな状態でした(涙) 疲れているのですね。。



看護学生さんが血圧測定で「コロコフ音」を教えてくださいました。初めて音を聞いて感動しました！丁寧に教えて下さりありがとうございました。



ストレスを数値化してみよう！

| 唾液アミラーゼ値    | 判定        |
|-------------|-----------|
| 0~30 kIU/L  | ストレスほぼなし  |
| 31~45 kIU/L | ストレスややあり  |
| 46~60 kIU/L | ストレスあり    |
| 61 kIU/L以上  | ストレスだいぶあり |



血圧 とうですか？

## お絵かきミニパンケーキ作り(アイス添え)



それいけ あんぱんまん〜！

パンプキン模様！焼き過ぎたと〜悲鳴が！

やっぱり 某高級ブランド ロゴを！素敵★

## R5年度9月ピアサポート事業

### 学習会二本立て！第二弾★

旭中央病院から矢島PSWと  
 デイケアピアスタッフの出口さんが  
 講演してくれました！お互いが尊重し  
 合って仕事している姿勢に感銘しました。  
 お忙しい中、ありがとうございました！



今月は、なかなか難しい題目でした。画数が多く、超集中でした。



## 書道

日々精進。参加される皆さんは とても上手になってきており、一目瞭然！素晴らしい★



## 10月プログラムご案内

～「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！もう1回引けるチケットもあり、かんらん太っ腹！！  
 10月は最終日がハロウィンとかがるため、さらにミニお菓子付きときた！すごい～！！

～ハロウィンパーティー～  
 10月21日(土) ちょっと早めのパーティーを予定しています！変装したり、ドッキドキのゲームをしたり、楽しみましょう！！

### ～日帰り旅行・大洗水族館～

10月26日(木) 久しぶりのバス旅行を開催します！水族館、大人になっても楽しめますよ。じっくり魚と対面したいと思います～。





- ★そうめんチャンブルランチ
- ★鶏飯ランチ(郷土料理)
- ★十五夜風ランチの日
- ★自分クレープの日
- ★ミニパンケーキの日
- ★自分パフェ作り



9月29日十五夜の日  
PM~来所された方に、  
みたらし大福2つと、  
冷抹茶をプレゼントしました。  
超力テキンパワーで抗菌  
作用ばっちり！目が覚めるくらいの  
苦味で元気はつります。

定番のカレーの日



そうめんチャンブルランチ

二人一組で  
作りました！味付けは  
おまかせ。炒める時は、  
順番に。あーだこーだ言いながら  
作れる幸せ。ピーマンは大きいのは  
固い！とか本音で話せる気軽さ。  
いいですね★美味しくできましたか？



十五夜風ランチの日



月見と言えば？と相談し、  
スコッチエッグを作ることに  
しました！揚げ焼きの時に、崩れたり  
大騒ぎしながら完成！毎回、ドタバタ  
で、臨機応変な対応がすぐできる  
皆はスーパーマン！スタッフを支えて  
くれていつもありがとう♡感謝。



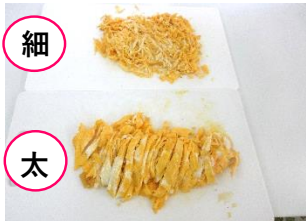
白玉粉から  
ゴマだんご作り。  
あんこも入れました～

鶏飯ランチの日

リクエスト料理です。奄美大島の  
郷土料理を作りまして～。出汁は、  
手羽元を煮込み、超本格的な仕上  
がりに。干しシイタケも甘辛く煮て、  
ウマウマ。手羽元はさつまいもと  
簡単な照り煮にしました。水餃子  
2種類は湯で野菜を添えて、ポン酢で  
さっぱりいただきました～。



薄焼き玉子作り。大胆な太切りの  
仕上がりに笑み。味がしっかり分か  
り良かったです！細切りも繊細で、  
どちらも華がありました！みんな  
違ってみない！！楽しんで★



かんらん喫茶&カフェDay

今月のメニューは4種類  
(写真がないものもあります)

- ★スタミナ焼きランチ
- ★焼うどん(目玉焼きのせ)&コロッケランチ
- ★クリームチキンドリア&一口水餃子
- ★ミラノ風ドリア&一口水餃子
- その他 野菜スープ、冬瓜ひき肉揚げ、



気まぐれプレート  
チケット招待でした。  
包みの中は、  
ワンパンバーガー★



作品展



そらジロー。かわいい～  
ビタミンカラーでイイですね★  
次は、ポツリンにチャレンジかな？

プラ板ストラップ作り



本格的な仕上がり！



繊細な  
編み物  
作品たち★  
素敵♡



羊毛フェルトでぶどうストラ  
ップ作り。キュート過ぎます！



折り紙3枚使って、存在感ある  
コマ作り。長く回るのはどれ？



とってもきれいな配色。  
可愛い仕上がりにスマイル  
☺☺

「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。

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。