

かんらん通信

Merry
christmas

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

12月

じゃんけん大会

「クリスマスPARTY」大盛況でした！
ゲームは、お馴染みの射的、フラワーかご入れ
大会、チケット付きのサプライズもたくさん
用意しました～★楽しんでいただけ
たでしょうか？料理も豪華絢爛！オード
ブルやチキンレッグ、サラダ2種、
パンヤスープ。もちろん
ショートケーキも♡



カラオケ
大会



クリスマス会

射的



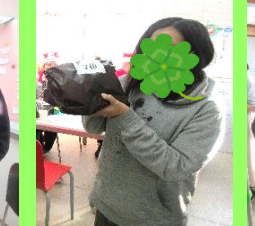
BINGO
大会



リーチになっ
てからが
長い！！
1位突破者には
チケット
プレゼントしました～



クリスマスパーティー盛りだくさん過ぎまして、
写真がほとんど撮れずでした(; ;) 運がよく、
たくさんチケットをゲットした方もいました！
カラオケ大会、ゲーム等で上位3名の方に景品♡
年末をしめくくるビッグイベントとなりました～。



令和5年度ピアサポート事業
「世界の料理を作ろう」
～タイ王国のデザート作り～
講師:モエちゃん♡
(スティチャイラパ・パナダさん)
★カノムトウキョー★
協力:銚子市地域おこし協力隊
「多文化共生」



「まなびの城」の調理室にてタイ王国のお菓子を、もえ
ちゃんから教えていただきました！タイの文化等のお話
うかがえ交流が深まりました。班ごとに分かれて
調理スタート！特大を作る班、うずらの卵は目玉焼きに
する班、巻くのに苦戦する班など様々♡コンデンス入り
のタイ茶初めてでしたが美味でした！タイに関心が深ま
り、皆でもえちゃんのお店に行こう！と企画中★



調理で生活力&気分アップ
プログラム R5年12月-②



ラーメンを楽しむ会



市内にある「とよはつ」さんの
ラーメン自動販売機で麺を購入
しました！今回は、しょうゆ味を
美味しくいただきました♡各自で
茹でて麺の硬さはお好みにも★

生姜焼きランチの日



豚肉生姜風味の甘辛いタレで
炒めました。ご飯が進むやつ！
たっぷり千切りキャベツを添え
ました。他にもお野菜たっぷりの
スープやサラダ、杏仁豆腐★

かんらん喫茶 ~本日のランチ~

メインは2種類(チキンドリアか麻婆豆腐)
カニクリームコロッケ&サラダ
コンソメ具沢山スープセット



月1回
自分
クレープの日



月に1回の
クレープ。
甘いだけではなく、しょっぱい系
のリクエストもありました～



今年もあつという間でした。
振り返ると、喜怒哀楽もたくさん！
みんなと過ごせた1年に感謝。
「かんらん」は居場所でもあり、
小さな社会でもあります。平穏無事
でいかない日もあると思いますが、
それが生活するという。一緒に
かわしたり、乗り越えたり、術を身に
付けていけたら思っています。

いつものカレー★ ~玄米~



バターシュガーホットクレープ
～バニラアイス添え～ by ドリンク喫茶

はりねずみ
スイートポテト作り



作品展



アイロン
ビーズ熱が
再燃しました！！

Yさん
1日で作品
完成！集中力
素晴らしい★

Nさん
今月たくさん
作品完成！

Mさんの
ビーズが
可愛い！！

★創作活動★

ここには載せきれない
作品がたくさんあります！
今年もたくさん完成しま
したね。未完成の方も
いますが着手できたことも
素晴らしい一歩★

「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。