

# かんらん通信



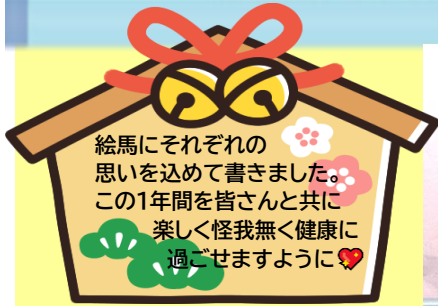
銚子市地域活動支援センターかんらん  
 〒288-0043 千葉県銚子市東芝町5-1  
 TEL:0479-24-7730  
 開所時間:9:00~16:30  
 日・月・祝日休み(月曜が祝日の場合は翌日休み)

R6年



お汁粉  
 サービス  
 ほどよい甘さで  
 体も心も温まり  
 ました!

あけまして  
 おめでとう  
 ございます



絵馬にそれぞれの  
 思いを込めて書きました。  
 この1年間を皆さんと共に  
 楽しく怪我無く健康に  
 過ごせますように♡



新年の  
 運試し! ヒモ  
 引きで商品ゲット  
 ハズレなし!



福笑いに  
 挑戦中。昭和の  
 遊びに挑戦。  
 難度が高い。



かんらんsong  
 弾き語り中!  
 LIVEが聴ける  
 時があるかも!



## 書道の日



### 月に2回「書道の日」を開催

「大人力」を筆で  
 高めませんか~?

筆に集中して書をたしなむ  
 時間はとても静かで充実して  
 います。筆遣いが上手になり、  
 すぐ皆さん上達しているのが  
 分かります!!

お気軽にご参加下さい★



## R6年1月ピアサポート 「新春ミニコンサート」

【第一部】  
 銚子ギターアンサンブル  
 ・セレナーデ(シューベルト)  
 ・プレリュード第1番  
 ・夏の思い出  
 ・月の砂漠  
 ・太陽がいっぱい  
 ・夜霧のしのび逢い 他



きれいな音色と  
 素敵な演奏で  
 酔いしれてしまっ  
 ました♡

【第二部】  
 アンサンブル・マンドリーノ  
 ・オー・ソレ・ミオ  
 ・星に願いを  
 ・君のをせて  
 ・オリブの首飾り ・365日の紙飛行機 他



ありがとう  
 ございました

## 「かんらん」とは?

銚子名産物の「キャベツ」の別名です。キャベツは  
 1枚1枚葉っぱを重ねて大きく成長していきます。私たちも  
 かんらんのように、それぞれのペースで葉を重ねて、栄養豊かに  
 成長していきたい。という願いが込められています。かんらんで、  
 疲れた心身をリラックスさせたり、時に思いっきりゲームで遊んで  
 みたい、時に思いっきりうっぱんを相談で吐き出したり、かんらんの  
 過ごし方は様々です。自分色の過ごし方をご利用下さい★



第二弾 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再び購  
入しました！今回は、味噌、  
塩、マイルドしょうゆと3種類に  
しました。各自で茹でて、トッピング  
して完成。

ドタバタで  
写真が撮れず  
でした。サイドメ  
ニューは春巻き  
でした。

お抹茶の日  
～茶菓子付き～



今回の茶菓子は、水ようかんパ  
フェ。和と洋の  
コラボでした。

月1回  
自分パン  
ケーキ作り

毎月、9がつく日にクレープの日を開催して  
います。パンケーキも毎月開催中！

はし巻きお好み焼き&  
チヂミランチの日



はし巻きお好み焼きのはずが、  
ほとんどはしを巻かない！！  
巻いてほしかった(涙) チヂミ  
には、コチュジャンダレをお好  
みで。粉ものって旨い～。

リクエスト料理！  
豚バラ大根定食



今回は、メインのおかず  
以外は、食材を見てから  
何を作るかを即席で決定  
しました～。皆さんの  
生活力が素晴らしい★



メインは、豚バラ大根、  
副菜は、野菜炒め物&  
カブの浅漬けに決定。  
お馴染みの具沢山汁、  
デザートは、シベリア風。

わいわい！やいはい！  
あーだこーだ作りました。

カレーの日は、シチューにも  
変更できます！



作品展



どんな色を  
持っているのかしら？



たまご  
ポプリ♡  
香りに癒さ  
れます



可能性が無限大の「プラ板」  
今回はキャラクターでストラップ作りでした。

★創作活動★

ココロな「ふくろう」がたくさん！  
縁起物だし、可愛いし、同じ型紙でも  
毎回サイズが違う！  
今年も自分ふくろうを  
作りませんか～？キュート  
ですよ～。



～創作活動～

大人のぬり絵から、  
手芸関係など、色々挑戦  
できます！折り紙も奥が深い！  
季節的に、ひなまつり飾りを  
作りますか？



折り紙  
脳トレにも  
なって最高！

「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。