

かんらん通信



8

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3月21日(木) ピアサポ事業
 グラウンドゴルフ大会を開催しました!



R6年



晴れたり、急に雪が降ったりと忙しい天気でしたが、無事に開催できました。1チーム5人の8グループでプレイ。三崎潮風クラブの皆様がスコア付けを担当して下さり順調にプレイできました。ありがとうございました。千葉科学大学の教授や学生さんも参加してくれ、交流が深まりました。

ピアサポート事業の個別相談が無料
 パワーアップします!!!

新 女性ピアサポーターによる個別相談

- ・R6年5月～ 毎月第2土曜日
- ・13時～15時30分
- ・個別相談(一人1時間位)
- ・予約制

新 家族のための相談場所

- ・R6年5月～ 隔月第4木曜日
- ・15時30分～17時
- ・家族に心の病をもつ 親御さん兄弟がお話をうかがいます。

予約受付中

ピアスタッフに相談しませんか?

精神の病気を経験し、現在も治療中のピアサポーター(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。

かんらんカフェ&ドリンク喫茶

手作り

チョコ シフォンケーキ & 手作り焼きプリンのセット

いちごの ヨーグルト ムースパフェ! 手作り苺ジャム 添えました

ホットクレープや ミニパンケーキ等 気まぐれでメニューに載ります。

麦茶や温かい ほうじ茶は 無料です♡

作品展

R6年

3月



プラ板小物。
好きなキャラクターで
オリジナルのストラップ♡



小さいのに高機能なケース！
便利だね！！



たまごポプリ
完成～

たまごの空殻に
ポプリを詰めて、
端切れ布を張っていきます！



名前入り♡



仲良し親子ふくろう♡



調理で生活力&気分アップ
プログラム R6年3月



自分ペペロンチーノ

1つのフライパンで作るシリーズ。
とうがらしの辛さ調整は、自分自身で。
入れる方と入れない方々でした。



自分チャーハン作り

野菜などを各自、好きな大きさに切り、味付けもお好み。シンプルに塩コショウの方や焦がし醤油にしたり色々でした。美味しくできましたか？



パンケーキ作りの日

定番のパンケーキ作り。
この日は、お昼は軽めにしましょう！粉ものなのでボリュームあります！この時期限定、手作り苺ジャムを用意しました♡



五目あんかけ焼きそば作り



やさいたっぷりぷりのあんかけになりました！焼きそばの焼き加減は各自のお好み！おこげを作りパリパリ派、柔らかい派分れました。筆者は、歯が悪いので柔らかい派でした～。



「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。お気軽にお問合せ下さいませ。

募集中!

月に2回、書道の日があります！

折り紙は無量大！
↓ 可愛い最強！



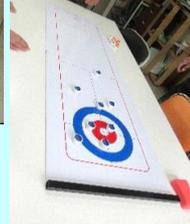
カレーの日
いつもの
カレーです♡



テーブルカーリング
結構燃えます！



戦場のメリークリスマス
即興での演奏に感動
しました！



散らし寿司や
いちご大福も
作りました～。
写真を撮り忘
れました(涙)