

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)



★七夕風デザート作り★

～七夕風大福&フルーツ寒天～

七夕をイメージした大福を白玉粉で作りました。中には、こしあん&バナナを入れて★寒天はメロンを贅沢のせて豪華に仕上げました！



7月&8月 2か月間

スタンプラリー開催中★



毎日、猛暑日が続いていますね。涼しく過ごしやすいと言われている銚子ですら、暑い！！夏に外出するのなかなかしんどいと思いますが、かんらんでは、スタンプラリー開催中です。来所日数に応じた、かんらんで利用できる、チケットを発行しています！かんらんでお得に涼もう！？

★生姜焼きワンプレート★



疲労回復には、豚肉！
 ビタミンB1が豊富。
 そして、睡眠の質を向上してくれるビタミンB12の栄養素もあるそうです。
 夏を乗り切ろう～★



★しょうゆラーメン&サラダ★

～暑い夏にこそ熱いラーメンを～



各自、ラーメンを好みの硬さに茹でます。トッピングものせてもいいし、のせなくてもいいし自由！

今回は、しょう油味。
 次は何味にする？



★冷やし中華★

～かんらんでもはじまりました～



冷やし中華
 はじめました

大学実習生も一緒に作りました。錦糸玉子を各自焼き、野菜も各自で好きな形にカットし、盛り付け自由★



★ベビーカステラ団子？！★

～たこ焼き機でコロコロ作りました～



丸く焼けるようになりまして？！



あんこ乗せと生クリームのせ。ボリュームでしたね(^-^);

★かんらんバーガー★

～7月20日はハンバーガーの日～



「マクドナルド日本1号店がオープンした日」に由来。この日は、スタッフがハンバーガーをひたすら作りました。たくさん作るって大変！

★冷抹茶&茶菓子★

～カテキンで抗菌パワー～



濃い目に淹れたお抹茶に氷を浮かべて冷抹茶完成。夏には最高の味わいです。

月に1回
 クレープの日

「9」の日に月1回開催しているクレープの日。

定着してきました♡作り置きだと、冷蔵庫で冷えて、これからの季節GOOD！

★タコライス★

～伝説のしまさんレシピ～



トマトに含まれるリコピンで若々さを保とう！



R6.7月一 ②

作品展



ふくろう仲よし親子
1日で二つも完成させる
なんてすごい集中力です！



長かったワンピースの
裾を切ってリメイク！
切った布で、シュシュ等の
小物を完成。とても器用！



第2 土曜日はカレーの日

職員が作るカレーの日は、白米か玄米か選べます！健康志向が強い方は、玄米を選んでいます。サラダもセットで250円！破格ですよ～。



折り紙で創作活動

めちゃくちゃ
かわいい、枝豆ちゃんと
ビール！！最高です♡



ペーパークラフトでカード作り



創作活動
してみませんか？
見学だけでも
OKです★

色合わせや、線に沿って切ったり、貼ったりと、集中力が高まります。完成した達成感もあります。

CAFE カフェタイムで一息！

7月の手作りデザートは
◆焼きプリンフルーツ乗せ
◆抹茶ロールケーキ
あんこクリーム巻き巻き

かんらんカフェ
の日は、手作り
デザートあります

抹茶ラテ

コーラ ZERO

キャラメルマキアート **人気!**

アイス コーヒー ホット コーヒー

アイスティー

アイスラテ

牛乳は成分無調整使っています。

書道の日

月に2回開催しています。
参加人数により、
終了時間が前後
します。開始時間は
厳守をお願いします。
終わり間際の
途中参加はご遠慮
いただく場合も
あります。



スムージーの日

バナナとヨーグルト、
牛乳ベースに、ブルーベリーや
ブルーベリー、苺など季節の
フルーツを入れています。
ハチミツで甘さ調整をして
います。体に優しいスムージー。
当日予約は、11時30分まで。
提供は12時～です。
作り置きもできます。



かき氷Day

夏期限定のかき氷Day。
一番人気は、「白くま」です。
コンデンスミルクベースに、
生クリーム、小豆、フルーツ、
白玉をトッピング。バニラアイスは
オプションで+50円です★
暑い夏を、かき氷で乗り切ろう～
チケット持っている方！ぜひ、この
機会に食べに来てくださいね～★



今月お疲れ様

39Day★

月末最終日に、39Dayを
開催しています。一人、1枚
クジを引きます。中には、
「もう1回ひける」くじもあり、
3回もひけるラッキーな
方も続出しています★
月末の運試し！
楽しくチケットget★



ピアサポート事業の個別相談が 予約受付中 パワーアップ★★

無料

女性ピアサポーター による個別相談

- ・R6年8月10日(土)
毎月第2土曜日
- ・13時～15時30分
- ・個別相談(一人1時間位)
- ・気軽にご連絡下さい。

家族のための 相談場所

- ・R6年9月26日(木)
隔月(奇数月)第4木曜日
- ・15時30分～17時
- ・家族に心の病をもつ
親や兄弟がお話を
うかがいます。



セタドリンクを
一緒に楽しみました。
皆さんには
お馴染みのドリンク
かんらんの定番ですね★

募集中! 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。本人やご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。