

# 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 R7年  
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)



あけまして  
おめでとう  
ございます

今年「巳年」ですね。巳年は、「再生」と「変革」を象徴する年とされてきました。古い皮を脱ぎ捨て、新しい姿へと生まれ変わる「蛇」心身ともに生まれ変わるチャンス的一年！「かんらん」をご利用の皆様、今年初めてお会いできる皆様、一緒に新たなエネルギーな巳年を「かんらん」で過ごしませんか？お待ちしております！

かんらん神社  
絵馬たくさん



## 簡単中華まんランチ



ホットケーキミックスと豆腐で作るかんたんお手軽生地。味はとっても美味しくて大満足！



うまい!!



韓国発!!

## インジョルミトースト



フライパンで食パンを焼いて、茹でたお餅をのせ、きな粉たっぷりシロップとナッツをかけて栄養満点!!

おいしい



ブタの形の中華まんみんな表情が遠くキュートでした!

## おもちランチの日



おもちの変化球レシピ! ライスパーパーお餅入りオムレツ&雑煮



## かんらんカフェ



ミニチョコアイスパフェ★ねじりパイを上! ドン!



やっぱり美味しいよね! タピオカミルク♡

いちごパナコッタパフェ 一番人気でした★



さつまいも焼きプリンケーキ プリンの下にスポンジケーキ

## おにぎりランチの日



震災を忘れないようにと制定された1月17日「おにぎりの日」に、おにぎり2種(おかかとそぼろ)、かき揚げと各自で作った玉子焼き、具沢山スープでお昼にしました。



「9」が付く日に開催中

## 自分クレープの日

今回のクレープはココア生地。具材も、手作りカスタードクリームにサクサク?パイ&梨★



火がきたて!!



中入れるパイ生地をサクサクに焼きました!

## 自分オムライス作り

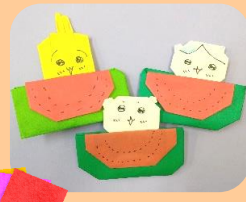


生春巻きの具材を皆で一心不乱に切りました。





かんらんでは空前の  
ちいかわブーム到来中!  
みんなは知ってますか?!



ふくろう♡不苦勞



GREAT

お菓子の  
空袋も大切な素材!  
ポーチ作れるなんて  
びっくり!  
好きなキャラクターの  
空袋再利用!  
すごい★



スクラッチ  
アートは、無心に  
なれる。線を削って  
アート作品に★



何か作りたいものありますか?~?

ただいま、  
編み物を作る方が  
続出!みんな  
すごい★

**Q:みんなお昼ご飯どうしてる?**

↓手作り弁当

★お昼ご飯は、お弁当を持ってくる方、近くのコンビニに買いに行く方、カップラーメンを持参する方色々です。  
★当センター内でも、同法人B型で作っている「しおさいパン」を火・水・金に11:30~13:00頃まで販売しています。お昼にパンを食べる方も多いです。  
★プログラムでランチ作りの日もあります。  
12時から13時までが休憩時間ですが、都合で時間が前後する時もあります。

**ミニパンケーキ作り**

生地はスタッフが用意しています。一人分ずつ、取り分けた生地を、各自好きな形に焼いていきます。

カセットコンロで各自焼きます。焦げないように気を付けて!

**第2 土曜日はカレーの日**

お米は、玄米が白米選べます。カレーは中辛です。お肉は、豚肉だったり鶏肉だったり色々です。サラダも月替わり。野菜高騰でヒヤです。

**Q:みんなは「かんらん」でどう過ごしているの?**

★プログラム活動の参加は自由です。  
★プログラム前後や自由時間では、パソコンで動画や検索する方、音楽鑑賞する方など。  
★読書や問題集に取り組む方  
★ゲーム機持参でゲームしている方  
★イラストを描いたり、編み物や縫物、折り紙、創作活動に没頭する方  
★お話しを楽しむ方 居場所として一人時間過ごす方など様々です。

**Q:「かんらん」のフリースペースは?**

↓実際は、写真より狭く感じると思いますが、こんな感じです~

**Q:「かんらん」のおススメポイントは?**

★ピアサポーターとの交流ができること!月に3回、個別相談を設定しています。病気の経験があるからこそ、「共感」は背中を押してくれるはずです。  
「ピアサポーター」に興味や関心がある方も、ぜひお問い合わせください!

**書道の日**

其知 其知 其知 其知  
神樂 神樂 神樂 神樂

「知幾其神」  
どういった  
意味かな~?

**予約受付中** ピアサポート事業の個別相談

**女性ピアサポーターによる個別相談**

- ・R7年2月8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**

- ・R7年3月27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。

**予約受付中** ピアスタッフによる

**無料 個別相談**

精神の病気を経験し、現在も治療しながら、仕事に従事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、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。