

# 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  
 2月

## しおさい農家



『ジャガイモの種芋植え』  
 晴天でしたが、風が強く、  
 冷たい寒い日でしたが、  
 皆のパワーはすごかった



農業手伝い隊  
 出勤です！完全防備  
 がんばろう～

### Happy Valentine's Day!

焼きドーナツ  
 チョコレート  
 でコーティング

今年の2月14日は、「プレゼント」が  
 テーマでした。食べられるワッフルカップを  
 焼いて、その中に焼きドーナツを入れました。  
 たくさんトッピングを乗せた、チョコマフィン  
 は焼き上げたらトッピングがあふれかえって  
 いましたね(笑) 写真にはないですが、  
 マシュマロヌガーも3種類作りました♡

Happy Valentine's Day

食べられる  
 カップに詰め  
 込みました

焼きたて!

## 節分



節分  
 来所者  
 特典♡

鬼のパンツ柄  
 恵方巻作り

おいしい



焼きのりで虎柄表現。  
 各自焼きました。具材は、  
 焼肉、カニカマ、キュウリ  
 勢いよく、ぐるっと巻き  
 ましたよ～!

### ワンパン バーガー?!

大きな口で  
 ぱくっと!

サイドメニューは、  
 ポテトグリーンサラダ、  
 カレースープチーズ入り  
 でした。ボリュームあり!

パンズにケチャップをぬりぬり。  
 ハンバーグやスライスチーズ、  
 レタスを挟んで、薄焼き卵で  
 コーティングしています。

おいしい

おいしい

## ラーメン



今大注目の  
 ライスパーパーを  
 使ったのオムレツ。  
 具沢山ひき肉を  
 入れて焼いています

今回のラーメンは、  
 『みそラーメン』!  
 いつもは、「しょうゆ」  
 ですが、今回は冒険  
 しました!  
 トッピングは、  
 チャーシュー、なんと  
 メンマ、コーン、もやし、  
 ほうれん草、焼きのり等



### チョコづくし!

アイスはパニラ  
 でしたね～。  
 デザート別腹～

チョコ  
 パフェ作り  
 2月の特別  
 メニュー★

コーンフレークも  
 チョコ味で徹底!

おいしい

## 書道の日

一筆入魂

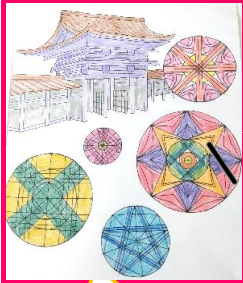


### 油揚げで かにクリーム コロッケ風 ランチ

ヘルシーでなくていいから、  
 美味しいクリームコロッケが  
 いい!と要望ありましたが、  
 油揚げの衣でチャレンジ!  
 おからサラダ好評でしたね!  
 体にやさしいものを心掛けよう!

手袋して  
 この細さに  
 切れるなんて  
 感動!





ステキ!!

ステキ!!



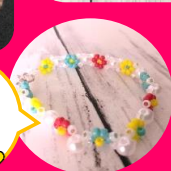
かぎ編み  
コースター



大人のぬり絵  
種類たくさん  
ありますよ~★



春色の  
ビーズ作品  
心が弾む  
カラー♡



アイロン  
ビーズ  
ケーキ?!

かんらんカフェ



ようかんパフェ  
カステラ入り  
三角パイ添え



チョコケーキ  
いちご&ブルー  
ベリーソース



チョコレート  
プリン風  
三つ編みパイ  
添え

焼き芋ラテ  
さつまいもの  
甘露煮添え

9の  
付く日に  
クレープの日



クレープの中身は、  
バナナとカステラ、生クリーム  
ソースは4種類。(チョコ、  
キャラメル、いちご、ブルーベリー)



ココア生地での  
クレープでした。  
時々、生地の味に変化  
あります~

おいしい

ミニ  
パンケーキ  
作りの日



見て見て!  
スマイルの  
顔だよ!!



5重の塔  
パンケーキ  
斬新です!!



心模様が  
焼き色に★  
焦げないように  
そりそり。

糖分補給して  
リラックス  
しよう!



第2  
土曜日は  
カレーの日

玄米と白米選べます。  
サラダは月替わりです。  
お肉は、豚肉が多いですが、  
チキンカレーの時もあります★  
シチューかカレー、気分でご変えてもい  
いかもしれないですね♪

愛夫弁当



~お昼の風景~



毎日、夫手作り弁当をお昼に食べるEさん。  
必ず大好きなトマトが入っていて、栄養満点!  
血液検査バッチリ?! 毎日楽しみです♥

レザークラフト!



プログラムに  
記載ないですが、  
レザークラフト  
に挑戦中です!

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

無料

家族のための  
相談場所

- ・R7年3月 8日(土)
- ・R7年4月12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。

- ・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

無料

ピアスタッフによる  
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。