

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

R7年
3月

R6年度
ピアサポート事業

グラウンドゴルフ大会
R7年3月13日(木)

今年も、直前まで天気にも悩ま
れましたね～。桜も咲いているケ
ガもなく、無事に交流でき
楽しい時間を共有できました★
ホールインワンも数名いて
すごい技術！簡単なようで、奥が
深いスポーツです！



桜も咲いてて
きれいでしたね★



～個人賞・チーム賞等楽しみました～



入りそうで
入らない！行ったり
来たりで永遠に
終わらない(笑)



おめでとう



さすが
ゴルフの
プロ！

ちいかわ
あんまん作り



オブラートに食用
ペンでちいかわを
各自書いて
浮かべました♡

とても
簡単な生地
レシピ発見♡
これは便利！

かんらん
cafe



コーヒー
ゼリーパフェ
バニラアイス
のせ

ティラミス
ケーキ
プレート

食べられる
カップで
プリンパフェ

書道の日

一筆入魂



たいへん
よくでき
ました

書

第2
土曜日は
カレーの日



カレーって、美味しい
ですよ～～！

カレーに飽きたら
シチューで試して
みてね～★

R7.3月-②

ミステリー ランチ

非常に問い合わせが多かったミステリーランチ。
「カエル入ってないよね?」「フォアグラ食べられ
ません」等と(笑)お昼に目の前に出てくるまで
「謎」で「秘密」のランチでした★

おいしい

食材を無駄なく
使い切ることは
とても大切な
取り組みです。

(ミステリーランチの全貌)

- ・散らし寿司風
- ・半ラーメン(味は塩・醤油・みそランダム)
- ・揚げ物ランダム(春巻き・ハムカツ・コロッケ等)

おにぎり弁当

天気が良ければ、
外でお弁当～★なんて
思っていたら、雨ざーざー
でした(笑)室内で
食べました(*^^*)

恒例の
自分たまご
焼き作り★

ミニ パンケーキ 作りの日

食べられるカップを
作り、その中に、
卓上たこ焼き器で
丸く焼き上げた
パンケーキを入れて、
生クリームやソース
をトッピング!

今回は変わり種★

自分 チャーハン作り

自分で具材をカットして、
自分好みの味付けをして
卵入れるタイミングも自分の
ペースで。塩分量が多くなりそうな
ときは声をかけています★

おいしい

ラーメンランチ

今回は特別に
手作り、いちご
大福をセットに
しました。

おいしい

今回のラーメンは
ネギどっさりで好みでした♡

ミラノ風 ドリアランチ

おいしい

ライスペーパー
を利用した、
オムレツを各自
作りました★

ホワイトソースはシチューの
素を利用して簡単に。ミート
ソースもお手軽レシピで。
ケチャップライスにソース類を
乗せて、とろけるチーズも
たっぷり。ボリュームな
仕上がりになりまし★

さくら餅風

さくら風味が
全くない(笑)
ですが、さくら
カラーで
可愛いですね♡

足跡の焼印★

ちらし寿司風ランチ

おいしい

おいしい

作品展

無料 ピアサポーターによる 個別相談

女性ピアサポーター
による個別相談

予約受付中

- ・R7年4月12日(土)
- ・R7年5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。

精神の病気を経験し、現在も治療ながら、
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。