

チーム紅蓮 活動報告

ウィルチェアーラグビー日本チーム旭川合宿



ウィルチェアーラグビーの合宿が行われました！土日には体育館の清掃に100名ほどのボランティアさんが参加してくださりたくさんの方にお集まりいただき選手の皆さんとも交流、触れ合う事ができました。これからの世界大会やパラリンピックに向け益々の活躍を旭川から応援しています(-^0^~)人(^0^~)



18.07.03~09



アダプテッドスポーツ体験会



鷹栖町で夏休み子ども体験教室が開催されました！旭川で活動するウィルチェアーラグビーチーム神威と一緒にアダプテッドスポーツ体験として参加しました！デイサービスに通うみなさんも体験に来てくださりました！下は8歳、上は88歳！80歳離れた選手の対戦はないのではないのでしょうか？一緒にスポーツを楽しめるのは嬉しいですね！



18.07.29

チーム紅蓮 情報

さんろくまつり

18.08.02~04



8月2~4日まで行われた「さんろくまつり」3日間ともたくさんの方々が焼き鳥、ビールを買ってくれました★皆様のご協力、お手伝いしてくださりおかげで無事に終えることができました。3日間、お神輿の参加して下さった方はもちろんの事、露店もたくさんお客さんが来ていただき、ありがとうございました♪(*・v・)/

感謝の気持ちでいっぱいです★



UDレシピ ななかまど



UD(ユニバーサルデザインの略)：誰もが簡単に楽しめる

※レシピの加熱時間はあくまでも目安です。ご利用の電子レンジ・炊飯器のメーカーや機種により加熱時間が違う事もありますので、調整してください。

「誰にもやさしいまちづくり」に参加しています。仲間とともにイベントにも参加しています！ぜひ一緒に参加しませんか？



問合せ・・・カムイ大雪
 パリアフリーツアースセンター
 チーム紅蓮
 TEL 0166-38-8200

レンジと炊飯器で作る超かんたん料理

UD レシピ VOL. 11 監修 下田昇兵



母との思い出は「料理」。将来の夢は、料理でみんなを笑顔にする料理人。しかし、16歳の時に母と同じ脊髄小脳変性症という難病を発症。料理人の夢を諦めきれず、仲間とレンジで誰もが簡単に作れる料理を考案し、2016年8月に念願の「UDレシピ本」を発行。

エビとキュウリのクリームチーズ和え

※材料 (2人分) ※

むきエビ(冷凍).....100g
 キュウリ.....1本
 キムチ.....30g

【A】
 クリームチーズ.....30g
 かつお節.....1P(25g)
 醤油.....小さじ1
 ゴマ油.....適量

※作り方 ※

下準備：クリームチーズは室温に戻して柔らかくしておく

- ①耐熱ボウルに水(分量外)とむきエビを入れてラップをし電子レンジ(600W)で4分加熱する。加熱後は水を捨てて水気を拭いて粗熱をとっておく
- ②キュウリは小さめの乱切り、キムチは細かくカットしておく
- ③ボウルに【A】の材料と、むきエビ、キュウリ、キムチ、ゴマ油を加えて良く和える

★お問い合わせは…電話またはE-mailで / info@dpcmaika-hokkaido.com