

チーム紅蓮活動報告



チーム紅蓮情報

さんろくまつり



去年のさんろくまつりの様子

今年も「車いす紅蓮隊」として露店を出店します!

日時は8月1・2・3日の3日間となります♪
 3日(土)には神輿も担ぎますよーっ☆☆

みなさんのお越しお待ちしております。



レク・ボッチャ全道大会in旭川



2019年6月16日に行われたレク・ボッチャ全道大会in旭川を開催し64チーム約200名の選手そしてスタッフ約70名北海道内からたくさんの方にお越しいただきました。皆さんとても上手くて、どれも見ごたえのある白熱したボッチャ全道大会でした!!本当に素敵な大会となりました。この大会開催を陰で支えてくれたのは、多くの企業の皆様のおかげです。



ウィルチェアーアジャタ

毎年9月に和寒町で開催される「全日本玉入れ選手権大会」誰もが参加できる部門として「ウィルチェアーアジャタ」の競技化を目指しています。身体が元気な方も、車いすにのってプレーいただきます!!お昼休みにはデモンストレーションと体験会も行いました(*°▽°)/



ガチパラvol13 in東神楽

6月30日にガチパラ!vol13 in東神楽が開催されました。池崎大輔選手を招いて車いすラグビーを初め、車いすテニス、アンプティーサッカー、ボッチャ、フェイシング、パラテコンドーなど盛りだくさんで沢山の方にお越しいただきました。受付にはあさっぴー、ゆっきりんピンバッチなど販売しました。



お子様から大人の方まで楽しんでパラスポを体験してくれました。最後にはお楽しみ抽選会をして大盛り上がりでした★次回は鷹栖での開催を予定しています。



UD神輿は今年で11年目!皆さんと一緒に担ぎませんか!?

ドッキューン銀座で七夕祭り!!!



日時:8月12日(月・祝) 11:00~16:00

場所:みんなのカフェ銀座にて(旭川市3条通15丁目919-1)

2年前に参加したゆかたファッションショーに今年は総合司会者として参加させていただく事になりました。緊張しますが、頑張ります♪

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。

次回 UDレシピ料理会 2019年11月頃 開催予定



下田昇兵さんが考案したレシピを試作り、レシピとして完成させる料理会を開催いたします。ぜひお手伝いください

申込先・・・カムイ大雪
 パリアフリーツアーセンター
 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.22

監修
 下田昇兵



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「UDレシピ本」を発行。その後実話をもとに児童書「レシピにたくした料理人の夢」も発売。たくさんの方々に支えてもらい現在も新作レシピ考案を進めています

蒸し鶏のネギ塩レモンソース

※材料 (2人分)※

- | | | |
|-------------------|-----|--------------------|
| 鶏もも肉・・・1枚(300g位) | 【A】 | 長ネギ・・・・・・・・・・1/2本 |
| 塩・・・・・・・・・・少々 | | レモン汁・・・・・・・・・・大さじ2 |
| コショウ・・・・・・・・少々 | | 塩・・・・・・・・・・小さじ1/2 |
| 好みの葉物野菜・・・・・・・・適量 | | ゴマ油・・・・・・・・・・小さじ1 |

※作り方※

- ①鶏もも肉の両面にフォークで穴をあけてから塩、コショウをする
- ②長ネギはみじん切りにして【A】の他の材料とあわせておく
- ③耐熱皿に皮目を上にして鶏もも肉をのせて、ふんわりとラップをして電子レンジ(600w)で3分加熱する
- ④一度、取り出して肉を裏返し再びラップをして3分加熱する
- ⑤加熱した時の肉汁(大さじ2)を②の中に加えてよく混ぜる
- ⑥食べやすい大きさに切り、器に葉物野菜と一緒に盛り付けて⑤のソースをかけて完成

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



〒078-8368 北海道旭川市東旭川町旭正 315-2
 Tel : 0166-38-8200 ・ Fax : 0166-38-8211
 http://teamguren.kamui-daisetsu.org/