

さんろくまつり～2019～



2019年！令和初のさんろくまつり！少し雨が降ったりしましたがほぼ晴れて炎天下の中で紅蓮隊の仲間達も集合し露店を盛り上げました(*・∀・)/今年も沢山の方に来ていただきました。さんろくまつりは様々なお客さんに出会えて交流できる場所です。今年もお越しくださり、ありがとうございました(*▽*)



そして最終日はUDみこしです★毎年たくさんの方に集まっていたいただき、ありがとうございます！令和初、そして10周年のUDみこし「華酔天使」(かすいてんし)拍子木は可愛い女子二人！拍子木で盛り上げてもらい、途中疲れたら交代予定でしたが！最後までたたききることができました！今年も80名近く集まっていたいただきましたが、拍子木の大切な仕事の一つとしては、この中心となり大きな声でリズムを刻む華酔天使のみこしをまとめきることができました！



水の乱



東川どんどこいまつりで行われている「水の乱」第10回目を迎える今年、最後の水の乱となりました。5年連続出場させていただき、参加して私達も勉強となりました。30度を超える猛暑の中、勝つことだけではなく水風船を当てられることも一つの楽しみに。試合は、惨敗！しかし、リーグに不戦勝チームがいたことで、決勝トーナメント出場へ、あっさり負けてしまいましたが、相手も容れなく全力投球でぶつけてくるのが好きなのですw



バリアフルキャンプ

バリアフルキャンプ、途中雨もあり予定変更になったメニューもありましたが薪割りや火起こしなど、夜はハイクをしたり、朝は美味しいパンを食べたり・・・と協力しあいながら楽しみました！60名を超える参加者でした★！みなさんありがとうございました(^ ^)♪



第3回トレッキング！自然体験 in 嵐山

■日時：2019年10月5日(土)
11:00～受付 11:30スタート！
■場所：嵐山展望台

バリアフリーおもちゃ博2019

日程：2019年10月19日(土)・20日(日)
場所：旭川市障害者福祉センター「おびった」
旭川市市民活動交流センター「CoCoDe」
旭川市科学館「サイバル」
今年もおもちゃ・スポーツ・音楽で楽しもう！！

第4回旭川北彩都ウォーキングの集い

■日時 2019年10月19日(土)
■場所 旭川市障害者福祉センター おびった前よりスタート
→宮前公園コース 約1.2km →北彩都ガーデンコース 約3.2km
自分のペースに合わせて歩いてください！！

ミーナの募金ご協力のお礼

盲導犬募金にご協力
ありがとうございます。
皆様からお寄せいただいた
募金の額は盲導犬育成の途、
大切にさせていただきます。

受領日
2019年8月13日
募金額
¥11,221



ミーナの募金ご協力のお礼

盲導犬募金にご協力
ありがとうございます。
皆様からお寄せいただいた
募金の額は盲導犬育成の途、
大切にさせていただきます。

受領日
2019年7月22日
募金額
¥30,241



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。

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し、
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
バ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.24

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。たくさんの方に支えてもらい現在も新作レシピ考案を進めています

炊飯器で作る カレーピラフ

※材料(米2合分)※

ソーセージ・・・6本
たまねぎ・・・1/2個
ミックスベジタブル・・・150g
米・・・2合

【A】

ケチャップ・・・大さじ2
ソース・・・小さじ1
カレー粉・・・大さじ1
コンソメ・・・小さじ2
塩、コショウ・・・少々

※作り方※

- ①米はといで水切りしておき、ソーセージは小口切り、たまねぎは1cm位の角切りにしておく
- ②炊飯器に①とミックスベジタブル、【A】の材料を入れて炊飯器の2合の線まで水を加えて白米モードで炊く
- ③炊き上がった後、よく混ぜてから器に盛りつける

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