

カレンダーリサイクル市



毎年恒例となりました、カレンダーリサイクル市を今年も開催いたします((I\*))  
 紅蓮のオリジナルグッズも販売いたします。  
 お手伝い、2020年のカレンダーの御寄附をよろしく願いいたします。

開催日時は決まり次第、お知らせいたします。  
 ※売上は障害者スポーツの普及に使われます。

第24回全日本玉入れ選手権大会(車いす部門)



今年から新設された車いすに乗れば誰もが参加できる「車いす部門(ウィルチェアアジャタ)」初開催の今回は、9チームがエントリーいたしました。今年がついに大会の1つとして、新設されました。結論!すごい楽しかったです。競うということは楽しい事です。ただ1つ。今は、ゴールへ届かない方達が参加しにくい事です。この部分の解決策を、協会の方達と一緒に考えていけたらと思います。「考える」ということは、「参加したい」と思ってくれる方がいたほうがよりしっかりとしたルールになると思います。



190901



バリアフリー映画祭 in 駅前イオンシネマ



年に一度、開催している「バリアフリー映画祭」今年は100人近くの方がお越しいただきみなさんで「天気の子」を見ました。声を出してしまったりも歩いたりしても周りに気を使わず映画を楽しもうというコンセプトです(\*・v・\*)皆さんリラックスして映画を楽しんで安心して見る事ができたなら嬉しく思います。上映後、別室で意見交換させてもらい、映画館と共に次への糧にさせていただきます(\*・\*・\*)



190922

旭川ハーフマラソン



ハーフマラソン3kmファミリーラン 車いすの仲間たち全員無事完走しました!今年も天気にも恵まれて最高のマラソン日和でした(\*・v・\*)/障がい者スポーツ指導者協議会のスタッフも20名近くのお手伝いいただきました!3kmファミリーランに参加をはじめ2年目。また来年がんばりましょう(\*・\*・\*)!



190929



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。

Vol.10 UDレシピ料理会  
 2019年11月27日(水)  
 旭川市障害者福祉センター おびつた  
 13:30~  
 申込先・・・カムイ大雷  
 バリアフリーツアーセンター  
 TEL 0166-38-8200  
 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

レンジと炊飯器で作る超かんたん料理  
 UDレシピ VOL.25 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。仲間とレンジで誰もが簡単に作れる料理を考案し、「UDレシピ本」を発行。たくさんの方に支えてもらい現在もレシピ考案中です

マーボー春雨  
 ※材料※  
 春雨・・・80g  
 豚ひき肉・・・50g  
 ピーマン・・・2個  
 にんじん・・・1/3本  
 【A】  
 長ネギ・・・1/2本  
 しょうが・・・1かけ  
 にんにく・・・1かけ  
 【B】  
 水・・・200cc  
 鶏ガラスープのもと・・・小さじ1  
 醤油・・・大さじ2  
 酒・・・大さじ1  
 みりん・・・大さじ1  
 豆板醤・・・小さじ1

※作り方※  
 ①ピーマンとにんじんはそれぞれ細切りにする。【A】の材料はそれぞれみじん切りにする  
 ②ポウルに豚ひき肉と【A】と【B】を加えてよくかき混ぜておく  
 ③耐熱皿に春雨を並べてからピーマンとにんじんを並べる  
 ④最後に②を全体にかけてから、ふんわりラップをして電子レンジ(600w)で6分加熱する  
 ⑤ラップを外して全体をよくかき混ぜてから器に盛り付ける

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

