

チーム紅蓮活動報告

第3回トレッキング自然体験会in嵐山



第3回トレッキング自然体験会in嵐山!!今年も60名を超える方に参加いただきました。ガイドオフィス風の鳥羽さんが楽しい遊びと自然体験を考えてくださり、大盛り上がり!11時30分～15時の開催予定でしたが、15時過ぎまで、楽しんでくださいました。開催をはじめてからあ、3年目となりますが、新し



旭川北彩都ウォーキングの集い2019



19/10/19
 バリアフリーおもちゃ博の初日の午前中は第4回北彩都ウォーキングを開催しました!この日の気温はなんと4度で寒かったのですが、沢山の方にご参加いただきました(*..*)とても寒かったけど、紅葉がキレイで写真撮ったりしながら、皆さんで歩きました!最後までケガすることなくみなさん元気にゴールができてよかったです(*∇*)/会場設置や受付などお手伝いして下さった方々も本当にありがとうございました。



バリアフリーおもちゃ博2019



19/10/19～20
 バリアフリーおもちゃ博2019 お越しいただいた皆様、盛り上げてくださった方サポートいただいた方、みなさんのおかげで終わることができました。ありがとうございました!二日目は天気がよく、本当にたくさんのお客さんで会場は満員。スタッフの私たちですが、心温まるイベントでした。開催の度に反省点はありますが、クリアできる事、できない事を整理しながら、次回の開催に向けてすすめていきます。ご協力いただけると幸いです。CoCodeではラム焼きそば、オリジナルグッズ、羊羹も販売しました♪沢山のお客さんにお買い上げいただき感謝でいっぱいです。



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。

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～
 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.26 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

肉豆腐

※材料※(2人分)

- | | | | | |
|------|--------|-----|-----|-------|
| 木綿豆腐 | 1/2丁 | 【A】 | 水 | 200cc |
| 豚こま肉 | 100g | | 醤油 | 大さじ2 |
| 長ネギ | 1/2本 | | 砂糖 | 大さじ2 |
| シメジ | 1/2パック | | みりん | 大さじ2 |
| | | | | |

※作り方※

- 豆腐は8等分に切る。豚こま肉は食べやすい大きさに切る。長ネギは5mm位の斜め切りシメジは石づきを取って小房に分ける
- 耐熱ボウルに【A】と豚こま肉を入れ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
- ラップを外して一旦、肉を取り出す。アクがあれば取り除く。①の肉以外の材料を加え、その上に肉を乗せてから再びラップをして電子レンジ(600w)で4分加熱する
- 器に盛り付けて完成!

Nami 旅記

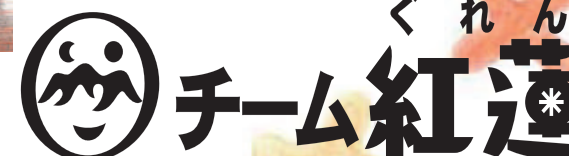


お休みをいただき、初めて横浜に行ってきました。みなとみらいの観覧車を見に行き、中華街に行きました♪とっても人で賑わっていて、とても楽しかったです。移動の時も、駅員さんや周りの人に助けてもらい感謝でいっぱいの旅でした(n*´ω`*n)!



鎌倉の大仏様も見てきました。すごい大きくて迫力ありました♪晴天をバックにいい感じに撮れた!! 帰りは渋谷の109に立ち寄って最近の流行を物色して帰ってきましたw

★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/