



ぐれん
チーム紅蓮
通信～2019.12～

かみかわ中央部ボラネット・スキルアップ



11月9日土曜日に「かみかわ中央部ボラネット・スキルアップ」ウィルチャエアージャタの体験会講師として参加してきました。中央部市町ボランティア実践者・その他ボランティア活動に関心のある方が60名が参加者として様々な年齢の方々でしたが車いすに乗って玉入れをする！皆さんとても楽しそうに体験してくれました。たくさんの方々と盛り上がった体験会になりました！！

上川町レク・ボッチャ選手権大会



RBC000 から、審判サポート・選手としての出場をいたしました！主に上川町民が参加する大会ですが、ボッチャと一緒に普及している仲間としてお手伝いや、出場させていただき、上川町の皆さんと交流してきました。運動レクリエーションとして、日々練習を行っている方もいらっしゃいます。レクなんだから楽しまなくちゃね～♪とお話をしながら対戦できたチームもいます！お話することが、交流につながりました☆

第10回 UD レシピ料理会



191127 半年ぶりとなりました、第10回 UD レシピ料理会！下田くんが日々考案しているレシピを、松田さんにアドバイスやアレンジをいただき、地域のみなさんで試作、試食を行い、レシピを完成させ、毎月1回のななかまどに掲載させてもらっています。今回も応援くださるみなさんによって、楽しく調理しております(//´U`//)ゞ

チーム紅蓮活動報告



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.11 UD レシピ料理会

2020年1月29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.27 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

キムチスープ

※材料※(2人分)

- 豚バラ肉.....50g
- キムチ.....50g
- エノキ.....1/2袋
- にら.....1/2束

- ゴマ油.....適量
- 白ゴマ.....適量
- [A] 水.....500cc
- 醤油.....大さじ1
- 味噌.....大さじ1
- ニンニク.....1かけ

※作り方※

- ①豚バラ肉とキムチは食べやすい大きさに切っておく。エノキは石づきを切って3等分に切っておく。にらは5cm位の幅に切っておく
- ②耐熱ボウルに【A】と豚バラ肉、キムチを入れてふんわりとラップをして電子レンジ(600w)で7分加熱する
- ③ラップを外してアクがあれば取り除く。にらとエノキを加えて再びラップをし、電子レンジ(600w)で3分加熱する
- ④器に盛り、白ゴマとゴマ油を加えて完成!

カレンダーリサイクル市

今年もカレンダーリサイクル市の季節がきました☆
配布後、不要になった来年2019年のカレンダーを御寄附いただけますと幸いです!!

日時:2019年12月28日・29日 10:00～16:30

2020年1月2日・3日 10:00～16:30

1月4日 10:00～12:00

場所:フイール旭川7F

旭川市1条通8丁目108番地



★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/