



2月

チーム紅蓮 活動報告

チーム紅蓮 情報

【報告】初級・中級 障がい者スポーツ指導員養成講習会



20/01/11, 12, 13

令和元年度 初級・中級障がい者スポーツ指導員養成講習会が無事に終了しました。新しい仲間も増えました！2月15日、16日には第15回障がい者スポーツ指導者全国研修会、2月16日には第4回旭川レク・ボッチャ選手権大会が開催されます！スポーツやまちづくりを、今回仲間入りした方々と一緒に頑張っていきたいと思います。ぜひよろしくお願ひします！



【報告】Vol11. UDレシピ料理会



いつも皆さんにご協力いただき、下田昇兵君が考案しているレシピの試作会として実施させていただいております。使うレンジも今どき最新式！！なんとお値段の桁が違う！このレンジを貸していただき実施していますが、手配してくださっているのは参加者の方です。今回はVol11の様子をお伝えします！！11回目を迎えますが、11回すべて参加くださっている方や今回、初めての方この会を通してたくさんの方との出会いもあります。

【次回】2020年 2月26日(水) 13時30分～
旭川市障害者福祉センター おびった 調理室

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
善意の募金は盲導犬育成の為、
大切に使用させていただきます。

受領日
2020年1月19日

募金額
¥ 15,707

公益財団法人
北海道盲導犬協会

カレンダーリサイクル市で、ミーナ募金の結果
15,707円集まり、寄付いたしました!!

UDレシピななかまど

レンジと炊飯器で作る超かんたん料理

UD レシピ VOL. 29

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

牛肉のしぐれ煮

※材料※(2人分)

牛肉(切り落とし)・・・300g
生姜(せん切り)・・・1かけ

【A】
醤油・・・大さじ3
砂糖・・・大さじ3
酒・・・大さじ3
みりん・・・大さじ1

※作り方※
①牛肉は食べやすい大きさに切っておく
②耐熱ボウルに①と生姜、【A】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
③一度、ラップを外してアクを取り、再びラップをして3分加熱する

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.12 UD レシピ料理会

2020年 2月26日(水)
旭川市障害者福祉センター おびった
13:30～

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

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

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

