高福連携





4月末に種から育てた「ひまわり」「マリーゴールド」「コキア」 の3種類。今年もキレイな花を咲かせてくれています。咲く 時期のピークを迎え、ひまわりの種とり作業へ続いていき ます!!来年もキレイに咲かせていきたいなと思っています」

【みんなで楽しむパークゴルフ大会】(鷹栖町)



障がいのあるなしに関係なく 誰もが参加できるパークゴルフ 大会です。健康な人も一緒に 車いすに乗ってプレーしませんか? 平坦で広めのコースで、車いす ユーザーと盲導犬ユーザーと 一緒にゆっくりとコースを回ります!

◆日 時:9月27日(日)9:00~11:30(予定)小雨決行

- 所 丸山パークゴルフ場(鷹栖町21線14号)
- 600円【申込締め切り 9月21日まで】

## Nami の写真館 四季彩の丘



※受付:8時30分~



先日天気が良かったので美瑛の四季彩の丘までドライブ してきました!!すごく暑かったけど...お花と青空との組み合 わせがとても綺麗でした(\*/ω/)

## 名寄市のできるほうという下田昇兵が登場!!

新企画!!!ことほっとdeランチにて下田昇兵が考案した 蒸し鶏をモチーフに作られた『シンガポールチキンライス』 (下田監修)が登場します」)



尼区ほっとは、多分野・多世代 地域・活動拠点として年齢や性別 や障がいなどに関わらず、誰もが 気軽に足を運び、お茶を飲んだり 会話を楽しんだりその人に合わせ で活動いただける場所です。



今回は、道北センター福祉会の皆さんがカフェを運営しそこで下田監修 メニューが登場!売上の一部を赤い羽根共同募金に寄付するという コラボ企画です!9月~11月まで続きますが9月限定メニューで しかも1日6食という超限定メニューですりカフェなので他にも 照り焼きチキンサンドイッチやコーヒーなど飲み物もあります♪

ぜひ足を運んでみてください!!

「ここほっとdeランチ」期間:9月~11月平日10時~15時 場所:ここほっと(名寄市西4条南8丁目 西條名寄店1F)

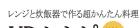
# UDレシピななかまど

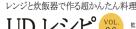




ドレシビの加熱時間はあくまでも目安です。ご利用の電子レンジ・炊飯器・一カーや機種により加熱時間が違う事もありますので、調整してください。

下田昇兵と仲間達が集まる「チーム 紅蓮」障がいがある仲間達と一緒 に地域イベント企画や運営、参加、 プリントやグッズづくり、パソコ ンデータの入力や、畑作業など、 地域と一緒に様々な活動に取り組







### チンゲンサイとベビーホタテのクリーム煮

※材料※(2人分) 片栗粉・・・・・・・小さじ1

①チンゲンサイは食べやすい大きさに切っておく シメジは石づきを切って2等分に切っておく。

Aをよく合わせておく。(ダマにならないように注意する) ②耐熱皿に①とベビーホタテを入れて、塩とコショウを振り、【A】を回しかけて ふんわりとラップをして電子レンジ(600w)で5分加熱する。 ③ラップを外し全体によく混ぜてから器に盛り付け完成

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



ぐ/れ\_<u>ん</u> 〒078-8368 北海道旭川市東旭川町旭正 315-2 F-44T Tel: 0166-38-8200 • Fax: 0166-38-8211 http://teamguren.kamui-daisetsu.org/