



ぐれん チーム紅蓮

通信～2020.09～

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)

障害のあるなし、年齢に関わらず楽しめる大会を目指しています!!
初心者、親子での参加も大歓迎!

みんなで楽しむパークゴルフ大会

9/27(日) 9:00～11:30(予定) 丸山パークゴルフ場 鷹栖町21線14号 あかまつコース

参加費: 600円
※フリール、両用代、保険料を含みます
※ラフは1回以上1グループで使います
※当日、受付時に現金払いください

申し込みは9月21日まで
※40名以上の参加を希望しています
※各コースの参加人数に制限があることもございます
※弁当・飲み物は各自でご用意ください
※会場には食室(ラウンジ)があり、飲料の取次もいたします

車いすユーザーや盲導犬ユーザーと一緒にコースをゆっくり回ります
普段はなかなかパークゴルフをする事ができない障がいのある方や足が不自由になった高齢の方などもゆっくりコースを回りますので安心ください
車いすユーザーではない方は、車いすに乗ってのパークゴルフも体験していただけます!!
一緒にスポーツの秋を楽しみましょう!!

主催: 鷹栖町社会福祉協議会
協力: 鷹栖町教育委員会 鷹栖町社会福祉協議会 鷹栖町社会福祉協議会 鷹栖町社会福祉協議会 鷹栖町社会福祉協議会 鷹栖町社会福祉協議会

お問い合わせ 鷹栖町社会福祉協議会 0166-87-4451

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
- ※受付: 8時30分～
- ◆場所: 丸山パークゴルフ場(鷹栖町21線14号)
- ◆参加費: 600円【申込締め切り 9月21日まで】

Namiの写真館 四季彩の丘



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(*ノωノ)

名寄市の「ここほっと」に下田昇兵が登場!!

新企画!!!ここほっと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『タンガポールチキンライス』(下田監修)が登場します♪

UDレシピ

下田昇兵監修 UDレシピ

500円

1日限定メニュー

ココほっと 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)

メニュー

蒸し鶏をモチーフに作られた『タンガポールチキンライス』

蒸し鶏、チキンライス、野菜、卵、ソース

500円

1日限定メニュー

ココほっと 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)

「ここほっと」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て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!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

レンジと炊飯器で作る超かんたん料理

UDレシピ VOL.36

監修 下田昇兵

16歳の時に母と同じ骨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」を発行。たくさんの方に愛読してもらい現在もレシピ考案中です

チンゲンサイとペビーホタテのクリーム煮

※材料 ※2人分

チンゲンサイ.....1袋
ペビーホタテ.....70g
シメジ.....1/2袋

【A】
牛乳.....100cc
鶏ガラスープ.....小さじ1
片栗粉.....小さじ1
塩.....少々
コショウ.....少々

※作り方※

- 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)
- 耐熱皿に①とペ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。
- ラップを外し全体によく混ぜてから器に盛り付け完成

UD(ユニバーサルデザイン)のレシピ: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。

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んでいます。

TEAM GUREN

★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/