

福祉出前講座



三日間小学校で講演してきました。昨年まで人との交流が何より大切。今年はできる限りソーシャルディスタンス、人が集まる場所へはいかない。子供たちはどう感じるか。今後どこでこの影響がでくるか。そんな心配をしていると校長先生よりお聞きしました。人と人のふれあいから、学ぶ。勉強は大切だけど勉強は後からでも取り戻せる。今は今しかできない事や日々学ぶ必要があること、大切なものがたくさんある。と言ってくれた、すばらしい先生でした！！

今年もあとわずかとなりました。今年はコロナ渦でイベントが中止になったり、在宅ワークなどしたりと人との交流が減った年でしたね。今も感染拡大中ですが今できる予防などを一つ一つやっていって来年はさらにアクティブに動いていけたらなと思っています。今年も1年ありがとうございました！！



カレンダーリサイクル市

コロナ感染対策をしっかりと行った上で年末年始のカレンダーリサイクル市を開催します!!!



【日時】

2020年12月30日 10:00～16:00

2021年1月2日～4日 10:00～16:00

※1月4日は、10:00～12:00までの営業

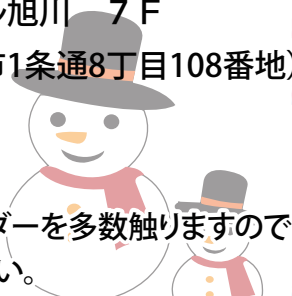
【場所】

フィール旭川 7F

(旭川市1条通8丁目108番地)

【感染対策】

- マスク着用、手の消毒、カレンダーを多数触りますので手袋等の着用でご対応ください。
- 販売コーナー、会計コーナーに分けて、スタッフも感染予防に努めます。ご協力よろしくお願いします。



UDレシピななかまど



UDレシピの出版時間はあくまで目安です。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。

下田界兵と仲間達が集まる「チーム紅蓮」
 障がいがある仲間達は地域と一緒に仕事や活動に取り組んでいます。
 日々の活動やイベントで、TEAM GURENのシャツを着て活動しています。



レンジと炊飯器で作る超かんたん料理
UDレシピ VOL.39 監修 下田界兵

特別の障がい者と同じ暮らしを体験という異業種連携。仲間とレシピでも簡単に作れる料理を開発し、「UDレシピ」として発行。たくさんの方に楽しんでもらいたいという思いが込められています。

シーフード焼きそば

※材料 ※1人分

凍し麺	1玉	【A】	醤油	小さじ2
シーフードミックス(冷凍)	100g		鶏ガラスープの素	小さじ1
たまねぎ	1/4個		オスターソース	小さじ1
酒	大さじ1		塩、コショウ	少々
刻みのみ	適量		ゴマ油	大さじ1/2

※作り方 ※ 下準備：シーフードミックスは解凍し水分をよくふきとっておく。

- 1.たまねぎは薄切りにしておく。【A】を混ぜ合わせておく。
- 2.凍し麺に凍し麺を入れ、湯をふってよく洗っておく。
- 3.②の上なたまねぎを乗せて、ふんわりとラップをして電子レンジ(600w)で3分加熱する。ほつたまま【A】を加えて全体をよく混ぜ合わせる。シーフードミックスを乗せて、再びラップをし電子レンジ(600w)で3分30秒加熱する。
- 4.電子レンジから取り出して2分位蒸らす。
- 5.よく混ぜて器に盛り付け刻みのみを散らす。完成。

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

