

ぐれん  
 チーム紅蓮\* 通信～2019.04～

第35回 雪中/フットボール

愛別町で開催された第35回雪中ソフトボールに参加しました。今年は34チームの参加！総勢500名以上！今年も車いす紅蓮隊の仲間たちで出場です。このソフトボールの魅力は対戦に関係なくお互いのチームが珍プレー好プレーに対して笑ったり、ほめたりと互いのチームを尊重し合えるのが魅力です。毎年リーグ優勝目指して戦いますが、1回戦目3-1で勝利！2回戦目5-5で同点(じゃんけんの末敗退)ということで1勝1分でリーグ優勝を逃しましたが今年も皆さんと楽しむことができました！！



19.03.03



19.03.13

チーム紅蓮 情報

第8回 UDレシピ料理会

今月の試作料理は、鶏のネギ塩レモンソース♪これが絶品!!UDレシピで本の1品目にも掲載されている「蒸し鶏」のネギ塩レモンソースVer。UDレシピ料理会に参加して下さった皆さんも「春」気分「ピンク」で統一!いかがでしょう♪料理がメインかファッションショーがメインなのか、もはや何の会かわからないかもしれませんがおしゃれと食事は大切ですよ★

次回の衣装の色は「緑」です!!今から楽しみです!!



当麻町全町ボランティア活動研修会



19.03.06

講演とボッチャ体験を行ってきました!!障害者スポーツからのまちづくり私たちがこれまで体験したことをお話してきました旭川ではバスケットテニス・カーリング・ラグビー・クロカン、最近活動を開始したフェンシングなどの車いす競技だけではなくクロカン・陸上バスケ・サッカーなど知的障がいのチームも活発に活動していますそのメンバーが、様々なイベントに力を貸してくれています。お話の中で、様々な活動を紹介しましたが、後半では、ボッチャ体験として参加者との交流を行いました。初めての参加者も多く、ルール説明から行い実践1時間ちょっとの体験時間でしたが、皆さん、またやりたい!と楽しんでいただけました!

第1回 上川町レク・ボッチャ選手権大会

旭川のボッチャ大会に合わせたタイトル上川町レク・ボッチャ選手権大会が開催!今回第1回と記念すべき大会に、審判としてお手伝いさせていただきました。初開催ですが、3人1組チーム 36チーム 選手総勢108名とたくさんの参加者でした(\*^▽^\*)毎月ボッチャ普及・練習の為、北海道ボッチャ協会公認の普及・審判指導員を受講したメンバーもそろっています。旭川の大会もこのメンバーが主催側として、大会や体験会もサポートしてくれています!いつもありがとうございます!!



19.03.10

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。

第8回 UD料理会 開催 参加・協力募集  
 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  
 2019年4月24日(水) 13:30～  
 旭川市障害者福祉センターおびつた調理室  
 ●定員 10名 ●参加費 500円  
 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

レンジと炊飯器で作る超かんたん料理  
 UDレシピ VOL.19 監修 下田昇兵

16歳の時に母と同じ腎臓小脳変性症という難病を発症。料理人の夢を諦めきれず、仲間とレンジで誰もが簡単に作れる料理を考案し、2016年8月に「UDレシピ本」を発行。その後実話をもとに児童書「レシピにたくした料理人の夢」も発売。たくさんの方に支えてもらい現在も新作レシピ考案を進めています

えのきとシメジのピリ辛常備菜

- ※材料 (作りやすい分量)※
- えのき・・・1袋(200g)
  - シメジ・・・1パック
  - 酒・・・大さじ2
  - 醤油・・・大さじ2
  - 砂糖・・・大さじ1
  - 豆板醤・・・小さじ1

- ※作り方※
- ①えのきは石づきを取り除き3等分に切る。シメジも石づきを取り小房に分ける
  - ②耐熱ボウルに①と調味料【A】を加えてよくかき混ぜてから、ふんわりラップをして電子レンジ(600W)で3分加熱する

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