

チーム紅蓮情報

ガチパラin東神楽 VOL.13



先日に旭川で池崎選手を迎え大盛り上がりだったガチパラですが、東神楽での開催が決定いたしました(*∇*)★車いすラグビーほか車いすテニス、車いすバスケ、アンブティサッカー、ボッチャ、車いすスラロームなどが体験できます♪入場無料ですので、ぜひ近くに来た際は遊びにきてもらえたらと思います(*ノエノ)

日時:2019年6月30日(日)
 場所:東神楽町総合体育館・地域世代交流センターこれっと
 (上川郡東神楽町南1条西1丁目4-2)



チーム紅蓮情報②

ぐれんの芽 直売所オープン

5月15日からオープンしたぐれんの芽!現在は野菜の苗、オリジナルグッズなどを販売しています。これから枝豆や野菜など販売をしていくよていですので、ぜひお立ち寄りください♪



オープンに伴い、5月18、25日の土曜日に特別営業をいたしました(∇*)天気も良くて暑かったですが、ぐれんの芽日和(笑)となりました!苗など購入してくださりにお客様も来ていただきありがとうございました♪(*・∇・)/



ぐれんの芽 営業時間:10:00~15:00(月~金)

~さんろくまつり~

今年も「車いす紅蓮隊」として露店を出店します!



日時は8月1・2・3日の3日間となります♪
 3日(土)には神輿も担ぎますよっ☆☆

みなさんのお越しお待ちしております。



UD神輿は今年で11年目!皆さんと一緒に担ぎませんか!?

そのほかにも...♪

今年の夏もみんなが楽しめて大盛り上がり間違いなしのイベントが盛りだくさん!!



レク・ボッチャ全道大会in旭川を開催したり、バリアフルキャンプがあったり、バリアフリーおもちゃがあったりとこれからも詳細は随時更新お知らせしていきたいと思っておりますのでよろしくお祈りします(*ノEノ)

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。

次回 UDレシピ料理会 2019年11月頃 開催予定



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
 申込先・・・カムイ大雪バリアフリーツアーズセンター 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.21



16歳の時に母と同じ脊髄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

ピーマンとにんじんのツナマヨ和え

※材料 (作りやすい分量)※

- ピーマン・・・4個
- にんじん・・・1/3本(約60g)
- ツナ缶・・・1缶
- コショウ・・・少々
- マヨネーズ・・・小さじ1
- 醤油・・・小さじ1
- 白すりゴマ・・・小さじ2

※作り方※

- ①ピーマンは縦半分に切って種を取り除き1cm位の幅に切っておく
 にんじんは皮を剥いて1cm位の幅に切っておく。ツナ缶の油は切っておく
- ②耐熱皿にピーマンとにんじんを入れて、ふんわりとラップをして電子レンジ(600w)で3分加熱する
- ③②の粗熱が取れたらAとツナ缶を入れて良く和える。味を見て、コショウで味を整える

★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/

