

北海道アダプテッド
 陸上競技会2020



北海道アダプテッド陸上競技会開催!ニッポンマンも感染対策完璧に!999AC旭川をはじめとする社会人チームや養護学校で陸上競技に取り組む選手がこのコロナにより様々な大会が中止となり、日々トレーニングの成果を発揮する場所が少なくなっている状況を打破すべく大会が行われました。今回は車いすユーザーの写真しか掲載していませんが知的障がいや視覚障がいメンバー、障がいのない選手も参加しています。アトラクションとして、自衛隊の北鎮太鼓の皆さんと演奏体験も楽しみました!!天候にも恵まれ、全力プレーができました。

事務作業の様子



紅蓮の中ではガウン作りをしたり、NEXCO東日本・高福連携を開始し2年が経ったひまわりの種取りと選別作業などをみんなで協力しあいながら行っています。



マスク制作も仲間たちと順調に進んでおります!
 紅蓮から「オリジナルマスク」も制作の予定をしていますので詳細は追ってお知らせいたします♪



福祉出前講座



みなさんこんにちは!少数ですが、学校での授業が入り始めました!!10月8日は「西御料地小学校」9日は「智恵文中学校」へ行って講話・体験をしてきました。2校共に車いすの人の私生活や活動・仕事のお話をしてきました。ポッチャの体験もしてきました。智恵文中学校では生徒は2名でしたが、とてもいい体験になりました。

UDレシピななかまど



UD「ユニバーサルデザイン」の食器が簡単に楽しめる

※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いますが、調整してください。

下田昇兵と仲間が集まる「チーム紅蓮」陣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。障がいの有無に関わらず誰もが楽しめるイベントづくりにも積極的に参加しています!

レンジと炊飯器で作る超かんたん料理

UD レシピ VOL.38 監修 下田昇兵

15歳の時に母と同じ難聴小児家庭という経験を乗り越え、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。たくさんの方に愛してもらいながらレシピを考案中です

キノコご飯

※材料 ※(2人分)

米 2合	しいたけ 2個
しめじ 1/2パック	小ねぎ 適量
まいたけ 1/2パック	白だし 100cc

※作り方 ※

- ①米は研いで水切りしておく。
- ②しめじは石づきを切って小房に分ける。
- ③まいたけは食べやすい大きさにさいておく。
- ④しいたけは軸を切って6mm位の幅に切る。
- ⑤炊飯器に①と白だし、分量の水を加えて白米モードで炊く。
- ⑥炊き上がったら良く混ぜて器に盛り付けて小ねぎを散らす。

秋の風景～常盤公園～



カメラ大好きな私(Aita)ですが、今年はなかなか紅葉を見に行く機会が少ない中、唯一常盤公園で見ることができました。赤と黄色の葉がとてもキレイでした(n*ω*n)

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