

## 語ろう会

6月28日(水)  
冷やし中華と豆腐団子の中華風蒸し物を作りました。冷やし中華は人気があり、語ろう会でも3回目になります。各担当を決めて取り掛かりました。回数を重ねている分、手際もよく、他の人の手伝いにも入り、協力体制がバッチリ☆あつという間に出来上がり、早めの昼食をいただきました。語りの場でも「一人暮らしでの心配・対応」をテーマに、入院中からの地域生活の体験の必要性、服薬を忘れないための方法、相談先などの話ができ、「いろんな意見が聴けて参考になった」との感想を聴くことができました。



「豆腐団子の中華風蒸し物」をご紹介します。  
是非チャレンジしてみてください。



(材料) 豆腐 150g (3個パックの1個) ねぎ小口切り  
豚ひき肉 50g (小パック3分の1くらい)  
片栗粉大さじ1弱 しょうがチューブ2センチ

A 調味料 (醤油小さじ1、ごま油小さじ1、塩コショウ少々)  
B タレ (白すりごま小さじ2、酢小さじ2、しょうゆ小さじ2)

1 ボウルに豚ひき肉、水切りした豆腐、ネギ、しょうがを入れて混ぜる。2 Aの調味料と片栗粉を入れ更に混ぜる。3 団子を作り、耐熱皿に並べ、ふんわりラップをする。※大きすぎると火が通りにくくなるので注意。4 600ワットで4~6分 (中に熱が通っているか確認しながら) レンジにかける。5 Bを合わせて作っておく (出来上がりにかけていただく) ※味がしっかりついているため、たれはかけなくてもいい。



## レクバレー

7月9日(日) 保内中央体育館で行いました。今回は久々にオレスタメンバーが勢ぞろいし、活気あふれる練習になりました。ゲームの場面では、それぞれが声掛けやハイタッチし合い、楽しみました☆後半には「もういいでしょ〜」と音<sup>ね</sup>を上げる人もおり、笑いがこぼれました。天気は曇り空でしたが、体育館の中は暑くて汗だくでした。これから暑い日が続きますが、皆さん体調管理には十分気をつけましょう!



## 茶話会

7月9日(日) 七夕飾りを作りました。今年の出来栄は昨年とは違った感じで、やっこさんやツル、身代わり人形などの変わり種揃い。それぞれの個性を感じることができる飾り付けになりました。あとは、願いを書いた短冊を吊るして完成☆☆おやつには、アイスクリームにフルーツを載せたプチパフェを頂き、喫茶店に行った気分を味わいました。翌週、「はまかせさん」で、ボランティアの方々にも見ていただき「いいね〜」を頂きました! 有難うございました!!



## はまかせさん

7月10日(月)  
15時から行いました。仕事やデイケアが終わって、続々と集まり賑やかになりました。今回は「ディスコン」というゲームを準備して頂き、みんなで楽しい時間を共有しました。次回は8月17日(木)13時半からです。一度来たら「次も来たい!」と言う声を沢山聞きます。是非、一度、来てみませんか。



## スポ活

7月14日(金)  
今回は、卓球やミニテニスをしました。2種類とも試合方式ではなく、何回続くかチャレンジ! 皆さん上手で、長いラリーになりました。次回8月4日(金)10時~12時です。みんなで体を動かし、いい汗を流しましょう! 皆さんのご参加お待ちしております!!!



お待たせしました! ( )で一句  
紫陽花や つばめの巢世話  
心地よい 眠り覚めれば 露入り  
JR 駅で園児の 初夏の風  
頑張れと 若い力に 夢が揺れ  
あじがゆふ 励まされ  
13時半まで S・T

## 女子会のお知らせ

日時: 8月16日(水)  
10時~12時  
場所: 支援センター  
くじら

参加費: 100円

対象者: 5回継続して参加ができる女性

申込み締切り:

8月14日(月)

17時まで

定員6名様(先着順)

## メンバーミーティング

7月16日(日)に行いました。お金がかからないメンバーミーティングやはまかせさんには参加しやすい、活動の数はちょうど良い等の意見が出ました。希望に添えるよう今後も工夫していきます。

## ピアカウンセリング



7月16日(日)に行いました。「実践は難しいけど、色々な意見が聴けて参考にできた」との感想がありました。仲間同士、色々な悩みや思いについて、話が出る会となっています。

# 8月活動予定表

色つきの日は閉まっています。色なし(白)の日は開いています。※は時間閉所有。

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4 スポ活 10時-12時	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16 女子会 10時-12時	17 参加者募集!! はまかせさん 13時半頃~	18	19 メンバーミーティング ピアカウンセリング
20	21	22	23 ※語ろう会 10時-14時 閉所	24	25	26
27 レクバレー 茶話会	28	29	30	31	※参加にはセンターの利用登録が必要です。 下記のお申込みは支援センターくじら (TEL: 0894-24-6750) まで♪	

※ お知らせ: 各活動の登録は 8月1日(火)より受付いたします。※

## 注意事項!

※ 活動申し込みをされる際には、他の参加希望者様にご迷惑がかかるため、よく考えてキャンセルのないようお申し込みください。※