

お手軽ランチ「ぶっかけうどん」

冷たいぶっかけうどんを作りました。鶏肉のチャーシュー、レタス、大葉、ネギ、揚げ玉、温玉、ワカメをトッピングして作りました。うどんは讃岐風の太い冷凍うどんで作りました。とてもボリュームミーで美味しいうどんになりましたが、少し足りなかったなあ〜との声いただきました。



七夕飾り ★



今年も七夕飾りをみんなで作り、短冊に思い思いの願い事を書いて飾りました。



お話を聞こう会

「暑さを乗り切る食事のポイント」管理栄養士 三浦先生

夏の暑さで体調を崩しがちになる季節ですが、体調不調からさっぱりした麺類単品の食生活になっていませんか。暑い夏を乗り切るコツは、食事のバランスを考えて見ることだそうです。食事のバランスとは、主食（ご飯、パン、麺）。主菜（肉、魚、卵、大豆などのたんぱく質食品）

筋肉の疲労回復が期待できるタンパク質。副菜（野菜、きのこ、海藻類）疲労回復に役立つとされるビタミンが豊富な野菜や果物、汗で流れて不足がちなミネラルが含まれる牛乳や海藻。この3つがそろった食事だそうです。体調を崩さないためにもバランスのいい食事を心がけたいものです。



てまりたいむ「かき氷」

今年最初のかき氷を行いました。イチゴ、メロン、レモン、抹茶、ミルク、あんこを自分の好みのものをアレンジして何杯もお替りして味を楽しんでいました。8月、9月も予定していますのでオリジナルの味に挑戦してみたいかがですか。





障害者自立支援センター「和」



2022年8月 予定表

日	月	火	水	木	金	土
	1 am リフレッシュの日 麻雀・将棋・トランプなど	2 am 生産的活動 音楽鑑賞	3 am 体を動かそう 卓球 pm 書道	4 am 生産的活動 フリータイム	5 am 夏祭り準備 12:00~15:00 夏祭り	6
7	8 am リフレッシュの日 麻雀・将棋・トランプなど	9 am 生産的活動 音楽鑑賞 pm ハンドメイドクラブ UVレジン・布小物等	10 am 体を動かそう 卓球 pm★お菓子工房 フルーツパフェ 定員5名、活動費200円	11 休み	12 休み	13
14	15 am リフレッシュの日 麻雀・将棋・トランプなど	16 am 生産的活動 音楽鑑賞	17 am 体を動かそう 卓球	18 am 生産的活動 フリータイム pm★お菓子工房 フルーツパフェ 定員5名、活動費200円	19 am 和のアトリエ アイロンビーズ スクラッチアートなど pm てまりたいむ かき氷 定員5名、活動費50円	20
21	22 am リフレッシュの日 麻雀・将棋・トランプなど	23 am 生産的活動 音楽鑑賞 pm ハンドメイドクラブ UVレジン・布小物等	24 am 体を動かそう 卓球	25 am 生産的活動 フリータイム	26 am 和のアトリエ アイロンビーズ スクラッチアートなど pm ハンドメイドクラブ UVレジン・布小物等	27
28	29 am リフレッシュの日 麻雀・将棋・トランプなど	30 am 生産的活動 音楽鑑賞	31 am 生産的活動 体を動かそう 卓球			

タイムテーブル

- 9:00 ~ 開所
- 9:40 ~ ラジオ体操、朝のミーティング
- 10:00 ~ 11:30 午前プログラム
- 11:50 ~ 13:30 お昼休憩
- 13:30 ~ 13:40 ストレッチ
- 13:40 ~ 14:40 午後プログラム
- 14:50 ~ 帰りのミーティング

8月のイチオシプログラム

「フルーツパフェ」



- ① 8月10日(水) 13:30~14:30
定員5名 活動費200円
- ② 8月18日(木) 13:30~14:30
定員5名 活動費200円

フルーツをくまんのパフェを作ってみませんか

★マークは地域の方、当事者の方などどなたでも参加できますが、事前にご連絡ください。

※各教室、行事等の予定は変更する場合があります。

問い合わせ先

障害者自立支援センター「和」 TEL 0184-24-0753