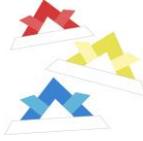




5月の予定



月	火	水	木	金	土	日
※パソコン支援、園芸活動、習字、絵手紙、手芸などの活動は、ご希望があれば随時実施しています。 気軽にお声かけください。 						1 お休み
2 受診同行 (上野病院)	3 お休み (憲法記念日)	4 お休み (みどりの日)	5 お休み (こどもの日)	6 	7 お休み 	8 お休み 
9 	10 受診同行 (上野病院)	11 料理の会 カラオケの会/ピア相談	12 	13 	14 土曜開所 お菓子作り	15 お休み
16 	17 	18 料理の会 カラオケの会/ピア相談	19 	20 	21 お休み 	22 お休み
23 	24 	25 料理の会 カラオケの会/ピア相談	26 	27 	28 土曜開所 	29 お休み
30 	31 	<ul style="list-style-type: none"> ・訪問・面接・電話相談は随時行っています。 ※開所時間は 8:30~17:00 までとなっています。 ・必要に応じて同行による支援も行っています。 				

♡♡♡ 5月の料理の会 ♡♡♡

毎週水曜日 12:00~15:00

参加費は 350 円前後です。

参加希望者は当日 10 時 00 分までに

連絡してください。

【5月のメニュー】

4日 みどりの日の為お休み

11日 ピース御飯、鶏肉の照り焼き、味噌汁

18日 冷やし中華、デザート

※ 6月のメニュー決めをします。

25日 おすすめメニュー

向上社のホームページあります。

<http://www.koujou.or.jp>

発行: 社会福祉法人 向上社

地域活動支援センター

相談支援事業 ゆう

住所: 〒826-0042

福岡県田川市大字川宮 1524 番地の 8

TEL: 0947-46-2678 / FAX: 0947-42-5393

ゆう携帯: 090-9481-1795(緊急時)

ゆう 140号・2016年5月 だより



屋外レクリエーションに行ってきました。



平成28年4月2日（土）に「お花見ドライブ」として、桜の花とチューリップを見に行ってきました。

ゆうを出発し、飯塚市楽市にあります大将陣公園に行きました。途中、桜のトンネルを抜けて行ったり、満開の桜が本当にきれいでした。お天気にも恵まれ、滑り台などの遊具もあり、家族連れの方が多く訪れていました。

その後、大将陣公園を後にし、おどり寿司という回転寿司で昼食をとり、お腹いっぱいになったところで、直方リバーサイドパークで開催されていました、直方チューリップフェア2016に行きました。たくさんの色とりどりのチューリップが咲いていて、きれいでしたが、ここでもたくさんの方が賑わっていました。

お花を見て、綺麗だなと心が和んだ気がします。

また、心が和むような楽しい企画を考えたいと思いますので、お楽しみに\(^o^)/



料理の会



毎週恒例の料理の会。野菜をたくさん食べられるように心がけてメニューを決めています。4月は今が旬の「竹の子」を使っての料理も作りました。

野菜不足が気になる方や興味のある方、たくさんのご参加をお待ちしています。



あさりのスパゲティー
野菜サラダ、
デザート(アイスクリーム)
(カロリー 845 kcal)



竹の子の炊き込みご飯、
春巻き、お吸い物
(カロリー 890 kcal)



新玉ねぎとソーセージの
和風カレー
野菜サラダ、福神漬け
(カロリー 722 kcal)



お菓子作り



平成 28 年 4 月 23 日 (土)「ババロア」を作りました。

今が旬の苺を使って、苺のソースも手作りしました。

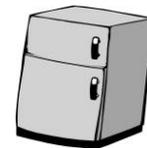
冷やし固めたお菓子なので、ぷるぷるとした

食感が夏に向けて食べやすくていいのではないのでしょうか？

ババロアは甘く、苺ソースは酸っぱくて甘味と酸味のバランスがよく、美味しかったです。

興味のある方や、お菓子が好きな方は、一度参加してみませんか？

参加出来なかった方でも、気になったメニューがあれば、作り方やレシピを教えることが出来ますので、スタッフに声をかけてください。



ババロアの材料と分量

(140mlの容量の型：4個分)

牛乳・・・250ml

卵黄・・・2個分

砂糖・・・60g

粉ゼラチン・・・5g

生クリーム・・・100ml

バニラエッセンス・・・2～3滴

苺(ソース用)・・・100g

苺(飾り用)・・・4個分



5月のレクリエーション

お菓子作り

メニュー：わらび餅、お抹茶

日時：平成28年5月14日（土）

10:00～12:00まで

場所：アドバンスセンター・ゆう食堂

費用：割り勘制（300円程度）

参加〆切：平成28年5月10日（金）



屋外レクリエーション

桜の花も散り、木々の新芽が色鮮やかで、気持ちの良い季節となりました。

ゆうでも、皆さんと新緑の季節を楽しめるようなレクリエーションをしたいと考えています。そこで、今回は**行きたい場所やしたい事**を皆さんに**事前にアンケート**を取り、行く場所やしたい事を決めたいと思っています。行きたい場所があるという方は、5月に入り用紙を配りますので、**5月14日（土）**までにスタッフの方へお知らせください。アンケートの結果は決まり次第お知らせしたいと思います。皆さんお楽しみに！

※アンケートの書き方の例

・行きたい場所の場合：花公園、筑豊緑地など

・したい事の場合：バーベキュー、ショッピングなど

（ショッピングは洋服なのか、道の駅での買い物なのか詳しく記入して下さい。）

※5月末なので、梅雨時期に入る可能性もありますが、その時は7月、8月に変更になることもあるかもしれませんがご了承ください。

日時：平成28年5月28日（土）

10:00～15:00（予定）

上記の日時で予定しています。



お知らせ



皆さんこんにちは。ゆうスタッフの竹下です。

私事ですが、この度出産のため6月1日から1年程度の休暇を取らせて頂くこととなりました。

メンバーさんをはじめ、関係機関の皆様方、スタッフにはご迷惑をおかけしますが、無事出産し、また皆さんにお会いすることを楽しみにしています。

なお、計画相談及び障害児相談支援で担当させて頂いた方につきましては、今後の引き継ぎの担当者を、休暇に入る前までにお伝えしますので宜しくお願いします。

何かご不明な点がありましたら遠慮なく連絡ください。