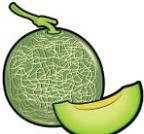




6月の予定



月	火	水	木	金	土	日
		1 料理の会 カラオケの会/ ピア相談	2 	3 	4 土曜開所 お菓子作り	5 お休み
6 	7 	8 料理の会 カラオケの会/ ピア相談	9 	10 	11 お休み 	12 お休み
13 	14 	15 料理の会 カラオケの会/ ピア相談	16 	17 	18 室内レク 団扇(うちわ)作り	19 お休み 
20 	21 	22 料理の会 カラオケの会/ ピア相談	23 	24 	25 お休み 	26 お休み
27 	28 	29 料理の会 カラオケの会/ ピア相談	30 	<p>●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 ●必要に応じて同行による支援も行っています。</p>		

♡♡♡♡ 6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。

【6月のメニュー】

- 1日 キーマカレー、サラダ
- 8日 豆腐ステーキネギ味噌チーズ、
米飯、スープ(トマト、コンソメ)
- 15日 ひき肉ビビンバ、中華スープ
- ※7月のメニュー決めます。
- 22日 米飯、豚肉の生姜焼き、味噌汁
- 29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: 0947-425393

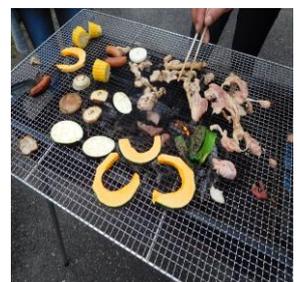
ゆう携帯: 090-9481-1795(緊急時)

ゆう 141号・2016年 6月 だより



ゆうの玄関前でバーベキューをしました。

平成 28年5月28日（土）竹下相談員の産休の激励会と川野指導員の歓迎会を兼ねてゆうの玄関前でバーベキューをしました。その日は朝から皆さんと、道の駅に野菜を買いに行き、野菜を切ったりおにぎりを握ったりと準備をしました。あいにくの雨でしたが、お肉や野菜を焼いて食べながら楽しい時間を過ごすことができました。最後に竹下相談員や川野指導員に花束が贈られ施設長の挨拶で終わりました。ゆう一同、一年後の復帰を心待ちにしています。



お菓子作り



平成 28年 5月 14日(土)に、わらび餅を作りました。わらび粉を水で溶かし鍋で半透明になるまで混ぜました。ほんとに半透明になるのかな?とワクワクしながら作りました。皆さんも、一度参加してみませんか?

抹茶は、香りを楽しみながら美味しく頂くことが出来ました



料理の会

毎週水曜日の料理の会。皆さんと手分けして野菜を切ったり肉を焼いたり手際よく行っています。

最近、家に帰ってからも作れるようによくと取り組んでいるメンバーさんもいます。興味のある方は是非参加してみてください。

参加の連絡は当日の 10:00 までをお願いします。

(おすすめメニュー)



ピース御飯、味噌汁、
鶏の照り焼き
(カロリー-834kcal)



冷やし中華、デザート
(カロリー 843kcal)



ピーマンと豚肉のチャブチ
エ、小松菜と桜えびの炒め
物、もやし中華スープ
(カロリー-678kcal)

★ お知らせ ★

5月から、ゆうスタッフになりました川野です。

至らないところがあると思いますが、精一杯精進して参りますので、よろしくお願い致します。



◇◆◇家庭でできる食中毒予防◆◆◇

- 肉、魚、野菜などの生鮮食品は新鮮な物を購入しましょう。
- 表示のある食品は、消費期限などを確認し、購入しましょう。
- 冷蔵や冷凍の必要な食品は、持ち帰ったら、冷蔵庫や冷凍庫に入れましょう。
- 冷蔵庫は10度C以下、冷凍庫は、-15度C以下に維持することがめやすです。温度計を使って温度を計ると、より庫内温度の管理が正確になります。細菌の多くは、10度Cでは増殖がゆっくりとなり、-15度Cでは増殖が停止しています。しかし死ぬわけではありません。早めに使いきるようにしましょう。
- 台所を見渡してみましよう。ゴミは捨ててありますか？タオルやふきんは清潔なものと交換してありますか？せっけんは用意してありますか？調理台の上はかたづけて広く使えるようになっていますか？もう一度チェックしましょう。
- 過熱して調理する食品は十分に加熱しましょう。加熱を十分に行うことで、もし、食中毒菌がいたとしても殺すことができます。めやすは、中心部の温度が75度Cで一分間以上加熱することです。
- 温かく食べる料理は常に温かく、冷やして食べる料理は常に冷たくしておきましょう。めやすは温かい料理は65度C以上、冷やして食べる料理は10度C以下です。

◇◆◇6月のレクリエーション◆◆◇

お菓子作り

メニュー：カプチーノ☆コーヒーの冷たいデザート

日時：平成28年6月4日(土)10:00~15:00(予定)

場所：アドバンス・ゆう食堂

参加×切：平成27年6月3日(金)

費用：割り勘制 300円程度



レクリエーション(予定)

平成28年6月25日(土)ですが、今月は団扇(うちわ)作りをしたいと思います。

これから益々暑くなります。自分で作った団扇(うちわ)であおいでみませんか？

費用は200円程度

参加×切：6月24日(金)

くわしくはスタッフまでお問い合わせください。



※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。気軽に声かけください。(ビニール傘にペイント等も計画しています) たくさんのご参加をお待ちしております。