

6月7日（金） 簡単ランチ【蕎麦の焼きそば】

中華そばではなく日本蕎麦を使い、肉以外の具はネギやしめじ、味付けも麺つゆと生姜で和風にしました。「蕎麦は焼いてもおいしい」とわかったところで、今度は日本蕎麦でソース焼きそばを作ったらどんな味になるかなと新たな関心。いつか簡単ランチで作ってみますか？



8月のメニュー

10時開始 要予約

参加費は割り勘です

5日（月） 豚バラなすのやみつきスタミナ丼
30日（金） うま辛つけ麺

6月17日（月）

昼食会【大葉じゃがゴロチキン】



15人分作るのに1kgの鶏肉と山盛りのじゃが芋。細かく角切りにした後、大葉と調味料を加え、形を整えホットプレートへ。じっくり焼いている間にコンロでは豚汁や厚揚げのカレー炒め、電子レンジではひじき煮作り。それぞれ作業を分担し、予定の12時に完成しました。



9月19日（月）

なにわ風唐揚げ

10時開始 参加費300円 要予約

カレー粉で下味をつけ、鶏肉や野菜を揚げます

お知らせ

お盆期間中のご利用について

病院マイクロバスは通常通りに運行しますが、お盆は渋滞等で普段より帰りの時間が遅くなることもあります。ご理解いただきますようお願いいたします。また、昼食にしど弁当を利用したい方は、前日に支援センターまでご連絡下さい。

カレーの日

15日（木） 10時開始

夏野菜カレー

会費：割り勘
要予約

23日（金） 11時開始

カレーうどん

アロマ芳香剤作り

8月10日（土）と16日（金） 10時～

材料費 容器込み 1個200円

前回の容器を洗って持参される場合 1個50円



災害食で保存している乾パンの期限が近づいてきたので…

乾パンをアレンジ！



割った乾パンとベーコンを火にかけて、ベーコンがカリカリになるように炒めるとスナック菓子ができました。



溶かしたチョコレートに砕いた乾パンを入れて固めたチョコクランチは、お菓子の日にクッキーと一緒に作りました。

熱中症に注意

7月は猛暑でしたが、8月もさらに暑くなりそうな気配です。こまめな水分補給、日差しを避けて、睡眠や休養を十分に取るように心がけてください。

令和6年8月 支援センターふれあい 予定表

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|-----------|--|---|--------------------------|--|---|--|
| | | | | 1 AM 音楽の日 ウクレレを弾いてみたい方 ぜひどうぞ! | 2 PM TVで映画 | 3 カラオケ 会費 100円 下田送迎(要予約) |
| 4 お休み | 5 簡単ランチ (スタミナ丼) 会費 200円 要予約 10時開始 | 6 将棋 ゲームの日 | 7 午後カラ 会費 100円 | 8 パソコン | 9 卓球 | 10 AM 芳香剤作り 材料費 200円 要予約 下田送迎(要予約) |
| 11 お休み | 12 卓球 下田送迎(要予約) | 13 AM 音楽の日 ウクレレを弾いてみたい方 ぜひどうぞ! | 14 | 15 カレーの日 会費 割り勘 要予約 10時開始 | 16 AM 芳香剤作り 材料費 200円 要予約 | 17 |
| 18 お休み | 19 昼食会 (なにわ風唐揚げ) 会費 300円 要予約 | 20 将棋 ゲームの日 | 21 AM つるし雑 材料費 10円 | 22 AM カラオケ PM 茶話会 カラオケ会費 100円 | 23 カレーの日 会費 割り勘 11時開始 要予約 河津送迎(要予約) | 24 カラオケ 会費 100円 下田送迎(要予約) |
| 25 お休み | 26 AM はればれ売店 ウォーキング 要予約 | 27 卓球 | 28 パソコン | 29 ウォーキング (東伊豆) 要予約 | 30 簡単ランチ (うま辛つけ麺) 会費 割り勘 要予約 10時開始 | 31 上映会 午前・午後で2本上映 西伊豆送迎(要予約) |

★ 施設利用料 100円 (プログラム参加費は別途) ★ 行事参加予約は当日でもOKです

★ 送迎の予約はできるだけ前日までにお願いします (人数により乗れない場合もあります)

予約・お問い合わせ(9時~17時)

(0558) 62-2911