



SSKR ステップ・通信

2017年
9・10月号
vol. 72
定価： 50円

江東区地域生活支援センター ステップ

〒135-0016 江東区東陽3-16-12田中ビル2階

TEL : 03-5633-7714 FAX : 03-5633-7715

「ステップは相談支援事業と地域活動支援センター事業を行っております。」

発行人：障害者団体定期刊行物協会
〒157-0072 世田谷区祖師谷3-1-17 ヴェルドウーラ祖師谷102

編集人：ステップ通信編集部

当通信は利用者の編集皆さんにご協力いただき、作成しています。

なし
梨狩りに行こう !!

利用者発案企画

外出プログラム

日時
10月10日(火)13時にステップ集合
雨天決行 ただし悪天候により安全の確保が難しい場合は中止

場所
高代園(千葉県松戸市)

内容
梨狩り(持ち帰りのみ)

費用
約2000円(交通費+梨持ち帰り)
※都営交通無料乗車券をお持ちでない方は別途交通費がかかります。
梨のお持ち帰りの量によってかかる費用が変わります。

参加するには
●事前の申し込みが必要となります。
参加を希望される方は9月30日までにお申し込みください。
●参加条件はすでに登録をお済みの方のみとさせていただきます。
ご不明な点やお問合せは職員までお願いします。



夕食会・昼食会のお知らせ

8月5日の昼食会のメニューは「ラタトゥイユ、ナン、ラッシー」でした。ラタトゥイユって何ですか?と知らない方もいましたが、食べてみるとおいしい!と皆さんたくさん食べてくれていました。ラッシーもお店では飲んだことはあるけど、自分で作ることが出来るんですねと驚きながら、おいしいと何度もおかわりして飲んでいる方もいて大好評でした。ちなみにラタトゥイユは野菜のトマト煮込みで、ラッシーは牛乳、ヨーグルト、砂糖で作ることができます。

次回の献立

9月の夕食会：さつまいもご飯
豆腐ハンバーグ
きんぴらごぼう

10月の昼食会：お好み焼き

参加を希望される方は
前日までにお申し込みください。

お祭りに行ってきました

8月14日は深川八幡まつりに8月19日は江東区民まつり亀戸地区まつりに行きました。両日とも天候に恵まれませんでしたが、露店で思い思いに好きなものを買って、食べたり飲んだりしながら楽しい時間を過ごしました。帰りの道中、「楽しかった。来年もまた来たい」という話で盛り上がりいました。



写真は江東区民まつり亀戸地区まつりの様子。

トピック

今年も区民まつりに参加します！

第35回江東区民まつり中央まつり

今年の区民まつりは東京2020オリンピック開会1000日前カウントダウンイベントや東京2020オリンピック・パラリンピックPRブースなど、オリンピックに関連するものが多いことが大きな特徴です。

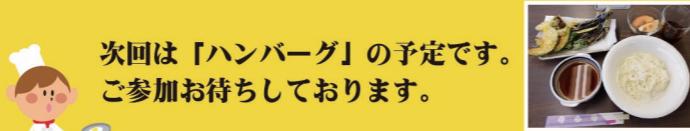
今回もステップは10月28日(土)にふれあい広場のNPO・市民活動コーナーに昨年好評だった「押し花教室」を出展する予定です。詳細などは決まり次第、追って皆さんにお知らせしますので、お楽しみに！

ステップ DE ランチ Step Lunch レポート

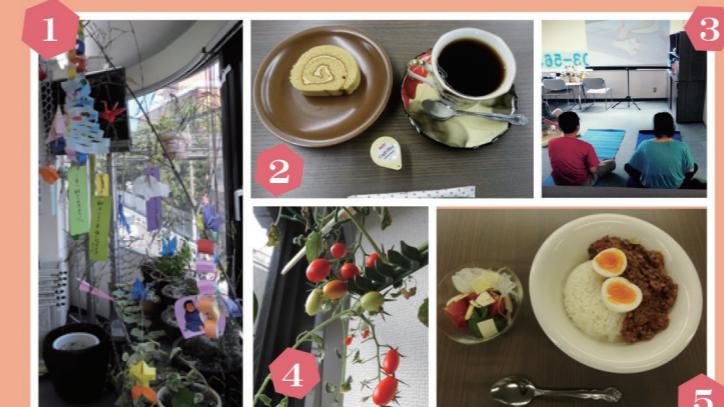
初参加の方も交えて、今回は何と「天ぷら！」に挑戦!! 「揚げるの難しいかな~」と思いつかや、かぼちゃにナスに、ピーマンにまいたけど火力に手こずりながらもカラット揚げて、その姿はまるで「天ぷら職人」。鶏肉もジューシーに、季節の桃も美味しく頂きました。

火の通り易いナスの切り方も、固いかぼちゃをちょっとレンジでチンしてから切るのも勉強になりました。

次回は「ハンバーグ」の予定です。
ご参加お待ちしております。



7・8月のステップ写真館



1. 7月はじめ、七夕飾りを作って、短冊に願いごとを書きました。
2. 8月のステップDEカフェはコーヒーのお供にコールケーキを食べました。
3. 健康な体を作る会では映像を見ながら、ヨガを行いました。
4. 7月中旬、ステップで栽培しているトマトが色づきました。
5. 8月の昼食会で試食。「甘くて、美味しい。」との感想を頂きました。
6. 7月の夕食会のキーマカレー。野菜たっぷりで栄養満点！

フラワー教室からの報告とお知らせ

8月10日のフラワー教室は芙蓉(ふよう)の花を作りました。芙蓉は夏頃に大輪の花を咲かせるのですが、1日で枯れてしまうことから「繊細な美」「しずやかな恋人」という花言葉があります。9月と10月のフラワー教室は区民まつり出展に向けて、押し花や葉(しおり)の準備します。9月10月は準備の為、参加費は無料となります。

皆さまのご参加をお待ちしております。

お知らせ

- 9月21日(木)・9月28日(木)・10月19日(木)・10月26日(木)は運営会議の為、16時に閉所となります。
- 来所されている利用者の皆さまの登録、再登録を随時行っております。