



# 増刊号

2021年10月

## 決意の秋!!

日ごとに秋も深まって、いよいよ寒くて厳しい冬の予感に、決意を新たにしているみなさんいかがおすごしでしょうか？

コロナ禍の影響で、ソーシャルクラブやハートフルサロンで調理ができなくなり、せっかくの「食欲の秋・味覚の秋」がやってきたのに残念です。

そこで秋の食卓をちょっとだけ彩る「**わが家の簡単レシピ**」を紹介します。

### マヌケル君おすすめ

※マヌケル君が 20 数年前ある人から教わったレシピ

#### キャベツとんでクッシッ!

豚バラスライス(脂っぼいのがイヤな人はローススライス)を外側にしてキャベツを巻き、これを串にさして軽く塩コショウをふって、フライパンで焼いて出来あがり!

冷めないうちに、好みにあわせて醤油やポン酢などをかけて食べれば、しあわせのひとつき。



### Jun<sup>2</sup>のおすすめ

#### なんちゃって釜玉!

冷凍うどんをレンジでチン。そこに松茸のお吸い物の素一袋と卵の黄身をまぜると、釜玉うどんの出来あがり!

お好みにネギをちらしてもいいですよ。



### みっちーのおすすめ

#### ハンストップだよスキヤキ風

フライパンでひき肉を炒め、適当にちぎった白菜を加える。

すき焼きのタレをぐるりと回し入れ、フタをして煮る。

白菜がぐたぐたしたら溶き卵を回し入れて出来あがり!

ごはんにかけて食べたらとまらない。「食ったどお~!!」

みなさん  
ぜひ作ってみて  
くださいね♡



三次市障害者支援センターでは、YouTube や インスタグラムでも情報発信しています。ぜひごらんください。



# 秋の園芸福祉活動

9月12日の日曜日の早朝、三次商工会議所女性会が行われる「社会貢献活動」に参加し、プランターへの花の植栽作業を行いました。

みよし園芸福祉ネットワークからは、10名参加させていただきました。早朝ということもあり、少し肌寒い中でしたが60個のプランターへそれぞれ5株ずつナデシコやマリーゴールド、サルビアなどを植え付けました。



このプランターは、本通り商店街、中央通り商店街、女性会会員の方のお店に設置されるそうです。

帰りには(株)マルツキ園芸さんから野菜の苗、女性会さんから果物のおみやげをいただきました。

※みよし園芸福祉ネットワークは年会費1000円でどなたでも参加できます。  
興味をお持ちの方は当センターまでご連絡ください。

## ALS 講演会をオンラインで開催しました

世界 ALS デーの6月21日に開催する予定でした「ALS 講演会」を、新型コロナウイルス感染症の緊急事態宣言にともない9月26日(日)に延期しましたが、まともや緊急事態宣言となったため、オンラインで開催しました。

今回は、支援者が主な参加者でしたが、「ALSという難病について」「在宅でがんばっておられる本人や家族の姿」また、それを支える「最新のテクノロジー」について、みなさんに知っていただく機会になったのではと思っています。

今回の講演会を通して、離れていてもつながりあえることを経験し、一緒に考え行動していけることを学ぶことができ、最後はとても元気が湧いてきました。

**この講演会の録画を YouTube のマヌケルチャンネルで配信します。**

**「ALS 講演会～わたしらしく生きることのできる地域を考える～」**

**配信期間 10月1日(金)～10月31日(日)**

**みなさんぜひご覧ください!!**



\*講演会終了後、記念写真に参加いただいたみなさん



出展: オリイ研究所HP



スマホのカメラで2次元バーコードを読み取ってください。(講演会の動画にアクセスします)

パソコンの方は YouTube で「マヌケル」または「三次市障害者支援センター」を検索してください。

\*マヌケルチャンネルは三次市障害者支援センターの YouTube チャンネルです。