

# ステップアップ便り

2018年5月

## ☆調理実習 さばの竜田揚げともやしとニラの炒め物



今月も美味しくできました♪ 最近  
「私達失敗しないので」が合言葉になっ  
ています(笑) 今後も美味しい料理  
を提供していきたいと思ひます。  
次回は 22 日におやつ作りをします。

## ☆スポーツ ソフトバレー



## 今月の詩 M・M作

一歩一本と空高く伸びる  
僕のこころのページが次々の  
ページへと進む  
パズルのピースのように  
埋めていく  
こころが穏やかなんだろう  
絶対負けないゾッ!  
空高く伸びるんだ  
僕の人生も。  
再び始まる4月に向けて

今日もハレルヤー  
フルーツミックスのように  
甘い甘い漂うツツジ色  
に染められる空  
僕色に変える色を  
1日を塗って行こう  
ハレルヤー、(へ。へ)ノ  
空を見てふと想ったんだ  
僕は楽しめれば  
その時間を僕に空間を  
くれてるんだ!  
菜海

# 2018年5月の活動予定

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3 休み 憲法記念日	4 休み みどりの日	5 休み こどもの日
6 休み	7	8	9 歌の日 15:40~	10 会議のため 15時閉所	11	12 休み
13 休み バラ祭り 10:00~ 16:00	14	15	16 スポーツ ウォーキング 13:00~	17	18 女子会 星野珈琲 11:00 出発	19 休み あけぼの祭
20 休み	21	22 おやつ作り クイニーアマン 14:00~	23	24 ピアノの日 15:40~	25	26 開所日 10:00~ 15:00
27 休み	28	29	30	31 カラオケ 14:00~		

**☆お知らせ** バラ祭り出店のため12日(土)は閉所にします。  
都合により行事の日時等の変更する場合がございますので、  
参加希望の方は電話にてご確認ください。

- (施設利用) (来所時間)
- ・月曜日~金曜日 10時から17時30分
  - ・月曜日~金曜日 10時から17時
  - ・第2・第4土曜日 10時から15時

社会福祉法人 福岡あけぼの会  
地域活動支援センター Ⅲ型 ステップアップ  
〒811-2314  
糟屋郡粕屋町若宮1丁目1番17号  
TEL & FAX 092-938-6702