

ステップアップ便り

～ 行事報告 ～

2015年 7月 活動予定

<無水カレーの作り方>

①まずは、みんなで協力して野菜(トマト、ニンジン、ジャガイモ等)を切ります。



2015. 7月号

②切った野菜を鍋に入れ蓋をし、弱火で1時間ほど煮込みます。野菜の水分が出るため水は入れません。



③野菜が煮えたら、カレールーを入れます。

④お腹が空いているので、みんなで素早く配膳して「いただきます！」



・・・ポイント・・・

煮込んでいる時は蓋を開けずにじっくり我慢。煮込みが足りない時はもう少し煮込んで下さい。

野菜の水分だけで煮込んだので、野菜のうまみがたっぷり出ていて美味しかったです。HPにも作り方を載せているので、チェックしてみてください。

<カラオケボックスへ行ってきました>

6/29(月)に志免町のビックエコーへカラオケに行きました。総勢18人で楽しんで来ました。



日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4 休み
5 休み	6	7 調理実習 (冷やし中華、 七夕デザート)	8	9	10	11 開所日 10時から 15時まで
12 休み	13 活動計画	14 短冊奉納 (宇美八幡宮)12:30~	15	16	17	18 休み
19 休み	20 休み	21	22 スポーツ (ソフトバレー) 12:45~	23 音楽の日 15:40~ 	24	25 開所日 10時から 15時まで
26 休み	27	28	29 カラオケ 15:30~	30	31	

※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)

- ・月曜日～金曜日
10時から17時30分
- ・第2・第4土曜日
10時から15時

(来所時間)

- ・月曜日～金曜日
10時から17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