



ステップ。通信

2016年
11・12月号
vol. 65

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います。」

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 ヴェルドゥーラ祖師谷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まにご協力いただき、作成しています。

レディースタイム外出のお知らせ

- 日時 12月13日（火）
11:30 ステップ出発
- 場所 葛西臨海公園
現地でお昼ご飯を食べて、水族館を見学予定です。
障がい者手帳、都営交通無料乗車券を
お持ちの方はご持参下さい。
参加希望の方は前日までにスタッフまで
申し込みをお願いします。
皆さんの参加をお待ちしています（*^-^*）

ステップファイトクラブ外出のお知らせ ボルダリングをしよう！！

- 日時 12月20日（火）
13:30 ステップ出発
14:00 ~ 16:00
- 場所 深川スポーツセンター
- 参加費用 無料
- 持参するもの 動きやすい服・タオル
初心者の方でも出来るスポーツなので、
お気軽にご参加ください！
参加希望の方、ご不明な点は職員まで



区民まつりに参加しました

当日は、晴天にも恵まれ、押し花教室が大好評。
子どもさんから高齢の方まで幅広い世代の
参加者との交流をすることができました。
6名の利用者さんにも御協力をいただき、
区民の方々との触れ合いを味わうことができました。
緊張もあったかと思いますが、
「笑顔」いっぱいであつた姿に感動しました。
本当にありがとうございます。

昼食会・夕食会のお知らせ

10月の昼食会はやきそばを作りました。
肉と野菜をたっぷり入れ、
みんなでわいわいと
楽しい時間を過ごしました。
12月の昼食会の献立はシチューです。
お楽しみにね！

利用者さんコーナー コンビニグルメ紀行

数々のコンビニ飯を食べてきたTさんが教える
安くて、うまい！おすすめ商品をご紹介します！
セブンイレブン
ソーセージおにぎり
厚みのあるジューシーなソーセージとマヨネーズが織りなす
ハーモニー！！ボリューム満点のおにぎりです。
おにぎり100円セールのときは狙い目！
緑のたぬき
どこのコンビニでも置いている定番にして、
200円でおつりがくる庶民の味方！

ステップ DE ランチ Step レポート Lunch

1回目、2回目とそれぞれ違った会になりました。
1回目は「買い物・作る」～の参加の方は
いらっしゃらなかったのですが、
12時～のlunch timeには
利用者さん5名・職員2名が久々の
出会いやおしゃべりを楽しみました。
2回目は「買い物・作る」～7名の参加♪
サケのホイル焼きを作りました。
12時～のlaunch timeから参加した方も
含め10名・職員2名が参加。
皆さん思い思いのlunch timeを
過ごされました。
次回からは
「買い物・作る（10時半集合）の会」、
「会食のみ（12時～各自昼食持参）の会」と
月ごとによって2パターンに分かれます。
皆さんのご参加お待ちしております。

ステップ DE カフェ

11月24日（木）15:00
美味しいコーヒーを飲みながら、
ゆったりと時間を過ごしてみませんか？

参加費は50円です。

COFFEE TIME



お知らせ

- 年末年始のお休みは12月28日（水）から
1月4日（水）となります。
1月5日（木）より平常通りの開所となります。
- 登録されていない方の登録とすでに登録されて
いる方への登録更新を随時行っております。

