



SSKR ステップ通信

2017年
5・6月号
vol. 70
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。

平成28年度プログラム・サークル一覧

プログラム名	活動日時	内容
レディースタイム（女性限定）	毎月第2土曜日 13:00～14:00	女性だけのトークの場です。いろいろな話に花を咲かせましょう。
ステップファイトクラブ（男性限定）	毎月第4火曜日 16:00～17:00	挑戦がテーマのプログラムです。最近では散歩などが多いです。
フラワー教室 費用100円	毎月第2木曜日 14:00～15:30	毎月、季節のお花を作っております。作ったお花はお持ち帰りいただけます。
月曜シネマ	毎月第3月曜日 14:30～	話題の映画や往年の名作などステップにて視聴しています。
ステップビッグバンド	毎月第2・4金曜日 13:00～14:00	現在ギターコードの練習をメインに行っています。
サタデートーク	毎月第4土曜日 13:00～14:00	メンバーさん同士が集い、様々なことをお話するプログラムです。
昼食会 費用300円	偶数月第1土曜日 12:00～13:00 前日までの申し込み制となります	美味しいランチをみんなで楽しく食べるプログラムです。
夕食会 費用300円	奇数月第1木曜日 17:00～18:00 前日までの申し込み制となります	毎回、季節感あるお料理をご用意しています。ご参加お待ちしております。
ステップトークタイム	5月・8月・11月・2月 第1土曜日 13:00～14:00	メンバーの皆さまがステップでやりたいことを提案できる話し合いの場です。
ステップ DE カフェ 費用50円	毎月第3火曜日 15:00～16:00	コーヒーを飲みながら、ゆったりとした時間を過ごしませんか。
ステップ DE ランチ 実費200円程度	毎月第3木曜日 11:00～13:00 (調理参加の方は11:00・持ち寄りの方は12:00集合)	作る＆持ち寄りの日と持ち寄りのみの日があります。みんなで一緒にランチを食べよう！
健康な体を作る会	毎月第2月曜日 14:30～15:30	ウォーキングや簡単なスポーツを行っていく予定です。

サークル名	活動日時	内容
手話サークル	毎月第3土曜日 11:00～12:00 変更がある場合もあります。	映像を見ながら、手話を学んでいきます。
ステップ運動部	毎月第3木曜日 14:30～15:30 (雨天中止) 変更がある場合もあります。	木場公園などで軽い運動をしています。
ステップペンクラブ	随時	皆さまのイラストや文章・アート作品などの制作物を展示しています。
カラオケサークル 費用500円程度	1ヶ月に1回程度 主に月曜日 14:00～15:00 変更がある場合もあります。	ステップ近くのカラオケに行きます。1時間歌をうたってストレスを発散しましょう！

祝日などが重なった際は日程や中止などの変更をさせていただきますので、ご了承ください。

お花見

3月31日に木場公園で毎年恒例のお花見をしました。今年はまだ桜の開花には早く、お天気もあいにくの曇りで少し残念な結果になってしまいました。しかし、外でみんなと一緒に食べるお弁当はいつもより美味しく感じ、差し入れを持ってきて下さる方もいて楽しく過ごすことが出来ました。満開の桜でのお花見は来年に持ち越しです！！

ステップ DE ランチ

4月のステップ de ランチは「すき焼き♪」。小さめのフライパンで、一人ずつ自分の分を作りました。手際よく作られる方も、「上手く出来るかな～」と緊張した方も。利用者さんからのジャガイモやリンゴの差し入れもあり〈☆ありがとうございます☆〉260円の実費で「お腹いっぱい」「美味しかった～」と大満足。



▲利用者さんの実家の畑で採れた野菜や果物！美味しくいただきました。感謝です。

▶すき焼き定食完成！こんなに豪華になりました！



ステップ DE カフェ報告

今回のコーヒーは深川ブレンドを淹れました。コーヒーのお供はフワフワのホットケーキにオレンジのソースをかけた、手作りおやつを用意しました。次回もみなさんに楽しいひとときを過ごしていただけるように用意して、お待ちしております。



クレープの代わりにホットケーキでクレープシェットを作りました。今回のコーヒーは深川ブレンド！オレンジの酸味との相性はバツグンでした。

参加した方の声

・優雅な時間を過ごせました。
・ホットケーキが美味しくて、テンションが上がった。

昼食会・夕食会のお知らせ

4月1日の昼食会は「ポトフ」を作りました。野菜たっぷりのポトフはみなさんに大好評。沢山あったお鍋の中もすっかり空っぽになりました。昼食会に参加された利用者さんの1人は後日、自宅でポトフを作ってご家族の方にふるまったそうです。5月の夕食会はお休みとなります。6月の昼食会の献立はアスパラとベーコンのバスタとコブサラダを予定しています。参加を希望される方は前日までに職員にお申し込みください。



お知らせ

- ゴールデンウィーク中の閉所日は5月3日（水）から5月5日（金）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。
- ステップのフリースペースを利用される方へごみの分別のルールが変更となります。ごみの分別にご協力くださいますようお願いいたします。