



SSKR ステップ通信

2018年 9・10月号 vol. 78 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

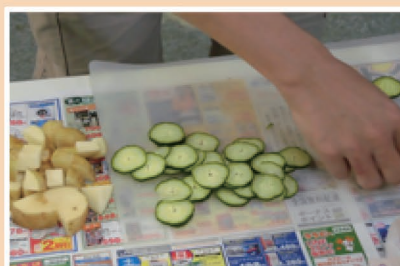
当通信は利用者の編集皆さまにご協力いただき、作成しています。

ステップ DE ランチ Step 2nd stage Lunch

ステップDEランチも3年目。基本スタイル「全員で買い出しに出かける」「自分の分は自分で作る」はそのままに、6月からはメンバーさんによる献立と料理行程の説明が加わったプログラムへ。

8月 肉じゃが

感動しました。生まれて初めて肉じゃがを作りました。肉の買い出しからスタッフのサポートを受けて美味しくできました。材料を鍋の中に丸ごと全部入れるというMさんの発想によるレシピがよかったんでしょうと一同。お肉屋さんもお肉じゃが用の肉を安く買うコツを教えてくださいました。それから皆の力が合わさって肉じゃがを完成させることができました。次回も皆と力を合わせてやりたいです。（クラゲ）



ひとりひとり食材を切り分けました。



3人で作った昼食でしたが、楽しかったです。（M）

6月 缶詰めのサンマとキャベツの煮物

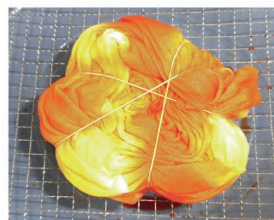
とっても簡単！美味しさ抜群！「サバやいわしの缶詰めで代用してもいいね。」と皆で美味しく頂きました。



香ばしい匂いに食欲を刺激されました。

ステップ ものづくり

7月は、前月のハンカチ染めに引き続き、Tシャツ染めに挑戦しました。Tシャツを絞って、色とりどりの染料でTシャツを染めました。世界でひとつ、オリジナルのTシャツが出来あがりました。

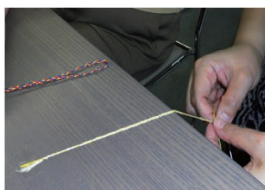


↑染料をたっぷり染み込ませて、一晩置きました。
→染料を洗い流すと、綺麗な模様が浮かび上がりました。



8月のステップものづくりでは、皆さんとミサンガを作りました。好みの色を組み合わせ、まずは三つ編みに挑戦！初めてミサンガを作る方も多量中、2時間にわたって綺麗なミサンガを完成させました。難易度の高い別の編み方に挑戦する方もいました。

腕に巻く用、ストラップとして携帯やカバンに付けたりと、使い方は様々！完成後はオリジナルのミサンガをお互いに見せ合って出来栄や、どこにつけるかなど会話に花が咲きました。今後ミサンガを作る予定はないんですか？というお声や喜びの感想が聞けて嬉しかったです！また機会があった時は別の編み方に挑戦してみようかなあ～



↑根気よく、綺麗に編めています！
→出来上がったミサンガをカバンにつけました。良い感じですね！



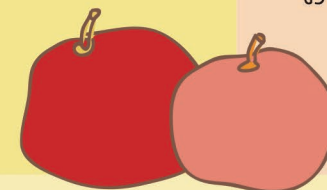
レディースタイム

7月のレディースタイムはステップ近くのケーキ屋さんでケーキを購入しお茶をしながらお話をしました。今回のテーマは趣味や家にいる時の過ごし方についてでした。家にいる時は寝ていたりゲームをして過ごしているとの事で、これから趣味を見つけていきたいと話す方もいました。ケーキはとても好評でまた買いに行きたいと思うほどおいしかったです。

9月のレディースタイムはコラージュを行う予定です。

参加される方は雑誌や広告の

切り抜きなどを持参して下さい。



ハートステーション

つながるハート・ステーション
あなたのお声をお聞かせください

今回は、食欲の秋にちなんで、利用者の皆さまのイチオシのグルメを紹介します！

コンビニグルメ最高っす！

セブンイレブンのお弁当コーナーにある、カルボナーラとペペロンチーノの Pasta が超おすすめっす！値段は400円から500円と、少し高いけど飽きないし、ボリュームがあって満足できるんです。ソーセージのおにぎりも、かなりおすすめっす！からしマヨネーズが入っているのがポイントで、味が濃くて衝撃が走るうまさだす！デザートにはスーパーカップの超バニラ！濃厚な味で、考えたり悩んでいる時に丁度いい。（S）

昼食会

今回はロコモコ丼を食べました。初めて食べる方が多く、「名前は聞いたことあったけど、食べたことがなかった。おいしいね。」と喜ばれていました。夕食会や昼食会では、日頃あまり食べないメニューを提供できればと思います。

10月の昼食会はビビンパを予定して

います。参加を希望される方は

10月5日の金曜日までに

お申し込みください。



目玉焼きの黄身がハンバーグに絡んで、絶品！野菜もたっぷり摂れます。

リーズナブルなデザート！

あんず棒がおすすめ。冷凍させるとサクサクして、たまに果肉が入って美味しいです。10本入って100円くらい、スーパーで売ってます。（匿名）

セブンイレブン推し！

セブンイレブンの冷凍食品のカルボナーラとミートソースとお好み焼き、レジ横にあるポテトフライにはまっています。ミートソースはお店のような味。

お好み焼きはさっぱりして美味しいよ。（G）



ステップからのお知らせ

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。

9月6日（木）・9月13日（木）・9月20日（木）・9月27日（木）・10月4日（木）・10月11日（木）・10月18日（木）・10月25日（木）は運営会議のため16時に閉所になります。

何卒ご了承ください。よろしくお願いいたします。

