



SSKR ステップ通信

2018 年
11・12 月号
vol. 79
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

当通信は利用者の皆さまにご協力いただき、編集・作成しています。

新入職員紹介

この度、9月21日よりステップに新しい職員が入りました。
太田 明子さんです。名前通り、明るい人柄の方です。



みなさま、こんにちは。
9月21日よりパートの職員としてお世話になっております、
太田明子と申します。普段の生活で大切にしていることは、「バランス」です。頑張るけれど頑張すぎないようペース配分などを心がけています。まだまだ至らないことがあると思いますので、お気づきの点など教えていただくと助かります。よろしくお願いいたします。



ステップ DE ランチ

ステップ de ランチの面白さは予定通りにいかないこと。今回は1人200円の予算内で買い物できるか、スーパーで奮闘。ピーマンをあきらめ、キノコをあきらめ、豆腐くらいは買えそうかなと、皆で協力して買い物をしました。調理では、ベテラン主婦さんが機転を利かせて下茹で工程を「レンジでチン!!」に変更。旬のジャガイモでボリュームあるスペイン風オムレツを皆で美味しく頂



▲200 円の予算でも、こんなにボリューム満点の昼食になりました。▶具材を切ることから、味付けまでの調理はひとりひとりができます。

次回の予定

12月20日(木)の11時からです。ステップで育てたローズマリーを使った鶏肉の香草焼きとデザートが予定です。クリスマスバージョンで参加費は300円程度の実費。料理を作ったことのない方も是非ご参加ください。

Christmas Party 2018

クリスマスパーティー

今年もクリスマス会を開催します。
ケーキを食べたり、歌ったりとささやかではありますが、楽しい集いになればと考えております。

日時：12月22日(土)14時～

場所：ステップフリースペース

参加費：200 円

参加を希望される方は12月18日(火)までに職員にお申し込みください。
皆さまのご参加をお待ちしています。

レディースタイム

今回はコラージュ。制作時は意外に集中、作った後はお茶を飲みながら作品について語り合い、作品と皆さんの趣味や生活、今後の未来に繋がっているのが驚きでした。

▼コラージュを作成中。みんな真剣です。



ステップからのお知らせ

毎年、江東区民まつりのNPO・市民活動コーナーに出店をさせていただきましたが、今回は出店をせず、クイズラリーのお手伝いをさせていただきました。晴天にも恵まれ、子ども達がとても多く、幅広い世代の方々と交流をもてたことに心から感謝いたします。景品もいろいろな種類で、前年以上に、クイズラリーの参加者も多くいました。来年は、是非利用者さんと出店をしていきたいです。



昼食会

10月6日の昼食会はビビンバを作りました。ビビンバは「まぜごはん」を意味する韓国料理です。「家では作らないし食べることがない」、また「作り方は?」「このタレは?」などの質問も頂きました。何と言っても味の決め手はコチュジャン! 普段の料理にも加えれば、気軽に韓国風が楽しめます。



▲甘辛く味付けのひき肉は他の具材との相性抜群でした!!

夕食会

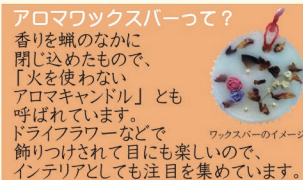
今回はタコライスを作りました! 皆さんタコライスは初めて食べるということで、どんな味なのか心配する声もあり、食べる時は緊張の一瞬でしたが、皆さんから好評の感想を沢山いただけて安心しました。次回の夕食会は、11月2日(金)の17時からで、献立はチキンカレーとサラダです。参加を希望される方は、11月1日(木)までにお申し込みください。



▲メキシコ風ですが、実は沖縄料理なんです!

ステップものづくり

11月のステップものづくりは、8日と15日(木)です。「アロマワックスバー」を作成します。参加費は300円です。参加希望の方は、11月6日(火)までにお申し込みください。12月のものづくりは、6日と13日(金)です。クリスマスの飾りにぴったりの「キャンドル」を作成します。こちらも参加費は300円です。皆さまのご参加をお待ちしています。



アロマワックスバーって? 香りを蠟のなかに閉じ込めたもので、「火を使わないアロマキャンドル」とも呼ばれています。ドライフラワーなどで飾りつけされて目にも楽しいので、インテリアとしても注目を集めています。

ステップからのお知らせ

- 毎週木曜日は運営会議のため、16時の閉所となります。
- 11月29日(木)は14時に閉所となります。
- 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。
- 年末年始の12月28日(金)から1月4日(金)までお休みになります。1月5日(土)から通常通りの開所となります。

ハートステーション

毎回テーマに沿って、利用者の皆さまのお声を発信!!

今回は、みなさんのおすすめスポットを特集しました。お近くに立ち寄った際やお店を見つけたら、是非立ち寄ってみては?

プロント

健康的でいい雰囲気、気分転換におすすめです。カフェラテが美味しくて、チーズケーキも美味しい。セットになると安くなります。(日本のベートーヴェン)

奥入瀬溪流

滝がキレイで水の流れや自然を歩いた。さわやか気持ちになります。

京都三十三間堂

いっぱい銅像があつておっかないような顔の銅像があつたのが印象的でした。おすすめです。(Y)

晴海臨海公園

おすすめ。気持ちいいし、人もいないのがいい。遠くにはバーベキューしたりして色んな人がいる。千葉の景色も見える。(S)

砂町銀座商店街の銀座ホール

おいしいです。北砂二丁目。(マサル)

葛西臨海公園の人工渚

お昼過ぎがおすすめ 稀にカラスが風乗りをしています。見つけると楽しいですよ。(ツトム)

東陽図書館そばの噴水

滝のような水音が心安らぎます。(TAKA)

