SSKR 1992年4月17日第三種郵便物認可（毎月3回７の日発行）2018年12月22日発行　SSKR増刊通巻 第8552号

SPORTS & SUPPORTS
KOTO City in TOKYO
スポーツと人情が熱いまち 江東区

SSKR ステップ通信

2019年 1・2月号
vol. 80
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おります。」

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。

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声を発信!!

2019年の抱負を大特集！

何事にも動じない人間になる
S

今年はお世話になりました。
来年も良い年になるといい
なぁと思います。
マー

「今年は動けるようになりたい」
「仕事をしてお金を稼ぎたい」
「ピアノを習いたい」
日本のベートーベン

勉強に専念するのと仕事を上達させたい
関東の根尾昂

人のためにも優しい
「心」を強く持つ
匿名

老人ホームボランティア、
いろいろやってますが来年も
みんなに喜ばれるような
人間になりたいです。
マサエ

来年の抱負は、
一日一日を大切にする。
T・S

クリスマス会

職員の手作りカップケーキを食べながら、クリスマスソングを歌ったり、ゲームコーナーあり、一人一言では、「来年の抱負」を語り合い、「人見知りだけど、初対面の人とも話せるように挑戦したい。」「仕事と趣味の両立をできるように挑戦していきたい。」と前向きな語らいが出来ました。最後は、皆で「どんなときも」を合唱し、一人一人が主役の会を、朗らかに開催することが出来ました。ありがとうございました。

多くの利用者の方が参加し、楽しい会になりました。（写真右）
ゲームも接戦で最後まで結果が分からない展開でした。（写真左）

旧年中はお世話になり、誠にありがとうございました。２０１８年は皆さまにとって、どんな年でしたか。良かったという方も、あまり良くなかったという方も２０１９年は笑顔の多い一年でありますように！

昨年は「新しいことに挑戦！！」の一年でした。形に出来なかった事も、皆さんのご協力により形に出来た事も、様々あります。ありがとうございます。今年は継続しつつ、日々新たな気持ちで向かってまいります。本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。

新年明けましておめでとうございます。昨年は皆さんと一緒に沢山のことを学び、共有できたことで前進を実感した1年になりました。今年も日々を楽しく感じられるように、いつもと違った動きを意識していきたいと思います。個人的には今年は人見知りを克服する為、プライベートでも沢山の人と関わっていきたいです！今年もよろしくお願い致します。

旧年中は大変お世話になりました。今年も皆さまと一緒に、過ごしやすいステップにしていけるよう頑張ります！プライベートでは、ウン十年ぶりに再開したギターとともに、大好きな歌をたくさん歌いたいなと思っています。

昨年は、「健康の大事さ」をより実感した年になりました。人間は、決して一人では生きてはいけません。両親の存在・陰で支えていただいている方々の存在・励ましを送る友の存在等そうした方々がいて今「生きている。」その事に、心から感謝できる一年にと決意しております。本年もよろしくお願いいたします。

ステップDEランチ

お楽しみの☆Xmas料理☆にチャレンジ！！

今回はみんなでクリスマスランチに挑戦。主菜はオリーブオイルハーブチキン！ナツメグ等の香辛料も絶妙で絶品！副菜はもずく酢ときゅうりの簡単料理！汁物はかぼちゃの濃厚スープ。果物はキウイとリンゴの贅沢ヨーグルト。仕上げはハーブ香るロールパン！豪華なランチにみんなの笑顔が最高でした。

（文章・クラゲ）

チキンに使ったローズマリーとパンに練りこんだバジルは、ステップで育てたものを使いました。とても香りが良かったです。

ステップものづくり

11月はアロマワックスバーを作りました。香り付けにはベルガモットのオイルとラベンダーのオイルを使いました。どちらも、ストレス解消と安眠に効くといわれているので、寝室や居間に飾ってはどうでしょう。

↑食べ物ではないのですが、美味しそうとの感想も(笑)

12月は、「ほっこり」「ゆったり」「眠くなる～」ミツバチの集めた蜜蝋で、のんびりと癒されながらロウソク作りを楽しみました。

↑蜜蝋のキャンドルは灯すと空気清浄効果があるそうですよ。

レディースタイム

今月は、クレープ作りと女子トークを楽しみました。ラ・フランスとアイスクリームをトッピングし、かなりのボリュームに。女子トークは恋話、クリスマスも近かったので、最近プレゼントしたことある？いやぁないよね～、でも昔は、、、(´ロ｀*)ｳﾌﾌ。次回は　トーク中心です。
今後のレディースタイム内容についても話しましょう。

昼食会

11月2日の夕食会のメニューはチキンカレー、ターメリックライス、サラダでした。目指したのは本格的なカレーです。
まずヨーグルトの中に鶏肉を漬け込み、肉の柔らかみを引き出し、そのヨーグルトをルーの中に入れることにより、カレーにまろやかさがうまれました。「おいしい！」「お店の味みたい」と参加者のみなさんの評判も上々でした。
なお、夕食会・昼食会では、材料準備の都合もあり、前日までの予約をお願いしております。今後のみなさまのご参加をお待ちしています。

市販のカレーよりも油も少なくヘルシー！

次回の昼食会
2月2日(土)12時～
メニューは「ほうとう」です。

金曜シネマ

今回は映画好きのＵさんに選んでいただいた「素晴らしき哉、人生！」を鑑賞しました。
最近の金曜シネマは２０００年代の映画が多かったので始まる前から喜ばれる参加者の方もいらっしゃいました。
Ｕさんナイスチョイス！
金曜シネマの良いところの一つは、映画館ほど窮屈じゃない空間でくつろぎながら映画を鑑賞できるところかと思います！気づけばいつもリラックスして観ている自分がいる…笑
次はどんな作品になるかなぁ～

みな真剣に映画を観ています。

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。

1月10日(木)・1月17日(木)・1月24日(木)・1月31日(木)・2月7日(木)・2月14日(木)・2月21日(木)・2月28日(木)は運営会議の為、16時に閉所となります。

2019年も
よろしくお願いします！