



お知らせ



令和5年4月からセンターの名前が「サポートセンターりりぶ」に変わりました。

りりぶの由来は英語のリリーブ (relieve) から取っており、「不安や心配、苦痛を和らげる」「ほっとする」という意味があります。センターの名称は変わりますが、今後ともサポートセンターりりぶをよろしくお願い致します！

令和5年3月活動報告

10日(金)、今回はとあるメンバーさんのリクエストにより豚丼を作りました。そのメンバーさんは豚肉を炙って作る豚丼を想像していたようですが、今回は牛丼の豚肉バージョンで材料を煮込んで作る豚丼にしました。

調理はいたって簡単です。まずお米を研いで炊飯器で炊きます。丼ものなのでお米を少し多めにして炊きました。ご飯を炊いている間に豚丼の具を作ります。調味料を混ぜてたれを作ります。玉ねぎを薄めの楕円切りにしてお鍋に入れ、たれと一緒に柔らかくなるまで煮ます。玉ねぎが柔らかくなったらこま切れの豚肉を投入し、さらに10分くらい煮ます。丼にご飯を盛り、具をのせて完成です。お食事の後、参加されたメンバーさんに伺うと、「とても美味しくできた。量も丁度良かった」「玉ねぎが美味しかった」といった感想が聞かれました。

準備する材料も少なく、短時間で簡単に美味しい豚丼をつくることができました。是非ご自宅でも作ってみてください。



18日(土)13:15~15:00に毎月恒例の卓球を行いました。

今回は特に参加者が多く、スタッフ含め10名の方が参加しました。参加してみて楽しいと思い継続して参加して下さっている方もいますし、今回初めて参加されるという方もいます。最近は練習して試合をやるという形式より、練習を中心に行い、試合をしたい方は相手にお声掛けして行うという形式をとることが多いです。その方が気軽にどなたでも参加しやすいのかなと考えています。

今回も練習を中心に行いました。卓球が得意な方は本格的な速球のラリーを行い、初心者や卓球があまり得意ではないという方は、とにかくラリーを続けて卓球を楽しむという感じです。練習をしていないときも皆さま周りで椅子に座り、「すごい!」「上手だよ」など声をかけながら見学されていて、全体的に和気あいあいとした雰囲気でした。これからもどなたでも気軽に参加できるイベントとして、卓球を続けていけたらと思います。

