

# 地域活動支援センターだより



## 市内外出

今月の外出は6月24日（金）に実施しました。

まずは「丸美屋食堂」で昼食。たくさんのおいしそうなおメニューがあり、みなさんそれぞれにラーメンやチャーハンなどを注文していました。

昼食後はパン屋さんの「ぐーちょきぱん」へ。

おいしそうなおパンが並び、目移りしながら好きなパンを購入していました。その後はむつ市街に戻り、マエダ本店などで買い物をしてきました。

当日は朝から雨模様で、あいにくの天候でしたが月に一度の市内外出を満喫していました。



## ガーデニング

週に一度、お花の水やりや草取りなど、花壇の手入れをおこなっています。

すくすくと成長し、きれいな花を咲かせており、ハートランドさくらの入り口が少し華やかになりました。これからますます暑さが厳しくなるため、花壇のお手入れも入念に行っていきたいですね。



# おやつ作り

今月のおやつ作り第1弾はお好み焼きを作りました。  
生地は小麦粉等を使用して作り、細かくカットした具材と大きな豚バラ肉で見た目もお店のよう仕上がりで・・・。  
みんなで一生懸命作ったお好み焼きは特別おいしく感じました。  
おやつ作り第2弾は6/28（火）にパンケーキを作ります。カフェのようなパンケーキを愛情込めて作ります♪



## 〈7月の予定〉

7月8日(金):むつ市下北自然の家  
参加費:¥510(昼食代:¥410、しおり作り:¥100)  
AM:グラウンドゴルフ PM:しおり作り  
(※雨天時はAM館内ビンゴに変更になります)  
申込×切:6月29日(水)

7月12日(火):市内外出(昼食:あしざき食堂)  
申込×切:6月6日(月)  
参加費:昼食や買い物費用は自己負担  
※状況によりお弁当注文となる場合があります。  
車輛の関係で、早めに申込を×切る事があります。

7月22日(金):6、7月誕生会  
場所:センター交流室  
申込×切:7月1日(金)

※行事への参加希望者はスタッフへお声がけください。

《お問い合わせ》 障害福祉施設 ハートランドまくら 地域活動支援センター  
住所 035-0044 青森県むつ市赤川町11-22 電話 0175-28-2312