

# 紫50駅大泉学園 通信 12 月

#### おとなも子どもも、一日一万歩!

北大泉幼稚園の庭で、子どもたちが、ボールや縄とびで飛んだり跳ねたり走り回っている様子をみていると、元気だなぁ、一時もじっとしていない・・と感心します。4,5 歳児に計測器をつけて歩行数をしらべた研究発表がありました。驚いたことに、週日、幼稚園で過ごす日は1万歩~1万4千歩となり、終末は4、5千歩に落ちるそうです。屋外で過ごす子どもたちの活動量が見えますね。大人も1万歩を守るのは大変厳しい。子どもたちに負けずに励みましょう。これからの寒くなる季節、ウォーキングで体を温めましょう。(S)

## 生活支援センター すてっぷ

すてっぷは平成 19 年 11 月に設置されたので、10 月いっぱいで 10 周年となりました。記念イベントとして、光が丘 I MAホールを会場に、「障がいのある人もない人も、ともに楽しむ演劇&音楽フェスタ」を開催しました。障がい当事者が主体の「地域生活の拠点」というすてっぷの特徴を示すために、ハンドベルなどの音楽活動プログラムや、演劇ワークショップの発表上演「未来へのステップ」のみの構成としました。施設や法人、練馬区からのあいさつは一切行いませんでした。言葉による説明なしに、表現活動のみで来場者の皆さんに、参加者の思い「ともにつくる」を伝えるという試みです。当日は、台風が近づいていての雨模様にも関わらず、180 名以上の方が来場されました。アンケートの結果からは、イベントテーマ「ともにつくる」が感じられたが 86 パーセント。多くの方が来場され、思いを共有していただけたイベントでした。

#### 店長より一言

◎毎月第4金曜日に特別養護老人ホームのスタッフの方が来て 脳トレなどを行ってくださいます。先月はネックウォーマーを 編みました。

とっても太い編み針で皆さん楽しそうに編んでいました。

◎今年もあと1か月となりました。沢山の方が立ち寄って下さいました。 これからも気軽に立ち寄っていただきおしゃべりのできる場所で ありたいと思っています。





NPO まちの駅大泉学園

ショップ\*学園通り 練馬区大泉学園町5-6-17 **2** 3978-0207 Facebook 始めました 『まちの駅大泉学園』

まちの駅大泉学園 2017/12/1 発行



#### 12月の予定

| 日     | 月             | 火                      | 水  | 木  | 金                                  | 土                        |
|-------|---------------|------------------------|--|--|------------------------------------|--------------------------|
|       |               |                        |  |  | 1                                  | 2                        |
|       |               |                        |  |  | 11:00~<br>食サロ                      | お休み                      |
| 3     | 4             | 5                      | 6  | 7  | 8                                  | 9                        |
| お休み   |               | 10:30~<br>古典文学         | 10:30~<br>古典文学<br>13:00~<br>大泉障害者<br>支援ホーム | 13:30~<br>落ち葉清掃  | 11:00~<br>食サロ                      | 子ども食堂                    |
| 10    | 11            | 12                     | 13   | 1 4  | 15                                 | 16                       |
| お休み   |               | 10∶30~<br>手作り教室        |  |  | 11:00~<br>食サロ                      | 13:30~<br>歌声広場<br>いずみ寮にて |
| 17    | 18            | 19                     | 20   | 2 1  | 22                                 | 23                       |
| お休み   |               | 1 3 : 0 0 ~<br>ジョブサポート |  | 13:00~<br>べるはうす  | 10:30~<br>がレージセール<br>11:00~<br>食サロ | 天皇誕生日                    |
| 24/31 | 25            | 26                     | 27   | 28   | 29                                 | 30                       |
| お休み   | 10:30~ すくすく広場 |                        | <u> </u>                                   | │<br>-<br>-<br>-<br>-<br>-<br>-<br>-<br>-<br>-<br>-<br>-<br>-<br>-<br>-<br>-<br>-<br>-<br>-<br>- | <b>′27~1/8</b> )                   |                          |

都合により変更をする場合がありますので確認をお願い致します。

# 歌声広場

日時:12月16日(土)

時間:1時30分~3時

(1時より開場)

場所:喫茶・シオン

(ジョナサン裏)

参加費:無



### 旬レシピ

いも煮汁



いも煮汁は、地域によって牛肉や豚肉、味付けもしょう油 味やみそ味、具材もごぼうや大根・人参・きのこ類・油揚 げ・豆腐など入れるものなどお好きな具材を入れて、作り ましょう。

≪材料≫ 里芋3個・こんにゃく1/2枚・ごぼう1/4本 牛肉 (豚肉) 100g・しいたけ2枚・長ネギ1/2本 生揚げ1/2枚・味噌(しょう油)適量

≪作り方≫ ①牛肉(豚肉)は、食べやすい大きさに切る。

②里芋は皮を剥き、たてよこ半分に切り水洗いする。

③ごぼうは斜め薄切りにし、こんにゃくは手でちぎり、長 ネギは小口切りにする。 ④鍋にだし汁を入れ、里芋・ごぼ う・こんにゃくを入れ煮る。里芋がやらかくなったら、牛 肉(豚肉)しいたけを入れ、アクを取りながら煮る。⑤長ネ ギと一口大に切った生揚げを入れひと煮立ちしたら味噌 (しょう油) を入れて味を整える。