

# 2017年10月 月間予定表

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
定休日					定休日	フリマ 茶屋
8	9	10	11	12	13	14
定休日	イオンdeランチ& ショッピング	15:30~16:30 きぼう		10:00~12:00 スポーツクラブ	定休日	フリマ 茶屋
15	16	17	18	19	20	21
定休日					定休日	フリマ 茶屋 ドラムサークル
22	23	24	25	26	27	28
定休日		15:30~16:30 きぼう		10:00~12:00 スポーツクラブ	定休日	てくとこ運動会
29	30	31				
南嶺ハイキング						

◆地域活動支援センター開所時間帯◆  
月～木、土・・・AM8:00～PM6:00

※プログラム以外でもAM8:00～PM6:00までの間は『おるとこ』として支援センターをご利用いただいても結構です。メンバーさん同士で楽しいひとときをお過ごし下さい。また当支援センターでは夕食サービスを行っております。その他、日常生活において悩み事や困りごとがある方はいつでもご相談ください。詳細やご不明な点についてはいつでも問い合わせ下さい。

## ★ショッピング&ランチ★

イオンショッピングモールにショッピングに行きませんか♪  
涼しくなってきたので、衣替えも必要ですね(^◇^)買い物をするもよし、フードコートで食事をするもよし、それぞれに休日を楽しく過ごしましょう(\*^\_^\*)

日時：9日（月） 10：30出発

参加費：各自買い物&食事代

※乗車人数に限りがあるので、先着5名までとします。



## てくとこ運動会！！

てくとこ会合同での初の企画です(^O^)障害者スポーツセンターにて、てくとこ運動会を開催します♪身体を動かして、皆で盛り上がりましょう(\*^▽^\*)

日時：28日（土）13：00～15：00

参加費：無料

持参する物：体育館シューズ、タオル、水分



## ※南嶺ハイキングに行こう※

秋の恒例行事・南嶺ハイキングが今年もやってきました。きつい山道を登り終えた先に待つ、頂上からの眺めは格別です☆  
参加希望者は18日（水）までに連絡をお願いします。

日時：29日（日）9：00～14：00

参加費：お弁当代+保険料(50円)



## お問い合わせ

連絡先：〒781-0252

高知市瀬戸東町3丁目109番

地域活動支援センターてく・とこ・瀬戸

TEL:088-842-8130 FAX:088-841-2298

E-mail: chiiikatudou@tekutoko.or.jp

担当：岡崎、高木

# 地域活動支援センターてく・とこ・瀬戸 お知らせ

## 今治B級グルメ&タオル美術館に行ってきました\(^o^)/

18日(月)、愛媛県今治市にあるタオル美術館に行ってきました\(^o^)/前日は、台風が上陸し行けるか心配していましたが、当日は快晴☀  
今治に着いて、まずはB級グルメ『焼豚玉子飯』が有名なお店「白楽天」に向かいました。11時半開店で、着いたのは11時40分。すでに店の周りにはお客さんがテラホラ。待たない  
と入れないかなと思いましたが、何とか入店に成功☺参加した利用者の方にもおすすめしましたが、皆さんそれぞれ食べたい中華料理を注文。ならばと職員は焼豚玉子飯を注文!!目玉焼き2つの下に焼豚が敷き詰められた丼ぶり♪タレは甘めで、途中でソースで味を変えるのもおすすめです(\*´▽`\*)

昼食後は、しまなみ海道を走って伯方島の道の駅へ。お目当ては食後のデザート、「塩ソフトクリーム☺」!!食後すぐの為、みんなミニソフトクリームを注文☆ほのかに塩の味が♪海が目の前にあり、真っ青な海を目の前においしいソフトクリーム♡ロケーションも良く、気持ちよかったです!

最後に、今治のタオル美術館へ☺!!お城みたいな建物で、人もたくさん来ていました。入館すると、タオルを作る工程を工場で見学出来たり、実際にタオルや糸の展示をしていて皆真剣に鑑賞。中でも、ムーミンのタオルや展示物に皆大興奮(\*´ω`\*)沢山のグッズや、タオルも販売しており買い物も楽しむ事が出来ました。また、ムーミンの造形もあり、参加した利用者はムーミンと一緒に写真を撮って楽しまれていました。

今回は少し遠出となりましたが、充実した1日となり良い気分転換となりました♪



☺これが今治B級グルメ!!  
『焼豚玉子飯』



☺伯方島  
『塩ソフトクリーム☺』



☺伯方島にて♪  
最高のロケーションでパシャリ☆



☺タオル美術館にて  
色とりどりの糸が展示されていました!

## 簡単レシピの紹介♪

「料理の素」というと、簡単ですぐにできる便利アイテムですね。今回は麻婆豆腐の素を使ったアレンジレシピ“じゃがいも麻婆”の紹介です♪

〈材料〉

- じゃがいも
- 玉ねぎ
- ピーマン
- 麻婆豆腐の素
- サラダ油



〈作り方〉

- ①じゃがいも・玉ねぎは皮を剥き 食べやすい大きさに。ピーマンは種をとって乱切りにする。
- ②①のじゃがいもを 冷たい油から入れて素揚げにする。おいもがきつね色になったら 揚げ網ですくって油を切る。
- ③フライパンに油を熱し 玉ねぎを炒め、しんなりしたらピーマン投入。軽く炒め 麻婆豆腐の素と指示分の水を入れる。
- ④②の揚げたじゃがいもを入れ、ひと混ぜしたら 添付のとろみ粉を水で溶き、一度火を止め回し入れる。全体をまんべんなくかき混ぜ、とろみがついたら完成～☆

## スタッフの一言つぶやき♪

私が好きでよく行っていたラーメン屋「2番」。場所は御座の方ですが、相談支援埴田さんに教えてもらって行くようになりました。おススメは「もやし炒めラーメン」と聞いたので、それからずっと2番のもやし炒めの大ファン(笑)しかし、この度店を移転する事になったそうで場所が愛宕山になるらしい。みなさんも機会があれば是非(\*´ω`\*)



岡崎



高木

ネットショッピングが大好きな私。夜な夜なネットを見ては物欲と戦っています(´Д`) これからの季節にぴったりのダウンのベストが欲しいな~と思っている今日この頃。今晚もチェックしてみようっ!!