

たきび

iずみアウトドアリハビリテーション倶楽部

981-3132 仙台市泉区将監6丁目6-2

TEL/FAX 022-771-0966

編集責任者 安齊 憲二

VOL.1No5

今月の目標

自己管理を徹底し、熱中症には十分注意しよう！

七ヶ宿キャンプ！

7月12、13日とみんなでキャンプに行ってきました。みなさん、キャンプはいかがでしたか？？

- ・夜の食事はおいしかった
- ・疲れたが心に残るものがあった。
- ・フリスビーを家から持っていき、みんなが喜んでくれてすごく嬉しかった。

今月のレシピ

<キムチ鍋>

キャンプで作る夕食の練習をしました。



<材料>

・キムチ・豚バラ肉・焼き豆腐・ニラ・長ネギ・塩・コショウ・コンソメ・油

(お好みで季節の野菜を入れても良い)

<作り方>

- ①豚肉に塩・コショウをふり味をつける。
- ②鍋に油をひき、豚肉とキムチを根気よく弱火で炒める
- ③20分ほど炒め、水気がなくなったら水とコンソメを加える。
- ④あとは、焼き豆腐・食べやすく刻んだ野菜を入れ、塩で味を調える。

*もちろん、残り汁にうどん等を入れて食べてもおいしいですよ！！

キャンプ場紹介

<七ヶ宿キャンプ場>

白石市から国道

113号線を山形方向へ向かって、30分位行くと七ヶ宿ダムがあります。七ヶ宿ダムの奥に行くと遊園地の小さいような「子供天国 天使ランド」が左手に見えてきます。天使ランドでは広大な敷地に四季折々にさまざまな野菜を育て、キャンプ場に來たみなさんに提供していました。

キャンプ場のいちおし！！

湯に浸かるととてもすべすべする湯でした。湯をよく見ると、小さな泡もたくさん見えました。すべすべする湯がお気に入りの方にはお勧めの湯です。アルカリ性単純温泉



(39.3℃)

お知らせ

7月12、13日

白石天使ランドに行ってきました。

7月21日

埼玉県より5名の方がいずみに見学にきました

7月28日

大阪より7名の方がいずみに見学にきました

*夏休みのお知らせ

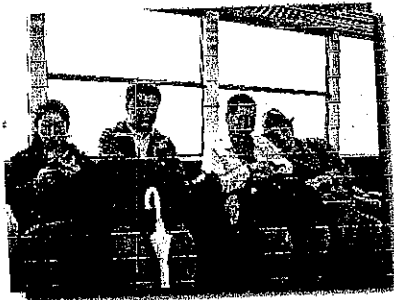
8月12日(金)～8月21日(日)

皆様、体に気をつけて楽しい夏休みをお過ごしください

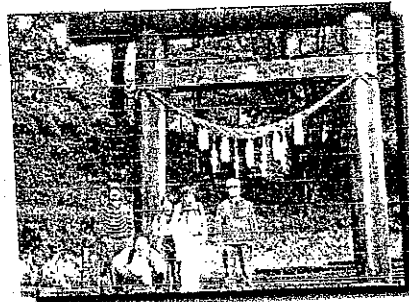
7月行事 一泊キャンプ 白石天使ランド



野外炊事場で調理を作り皆で夕食を摂りました
自然をバックに空気も美味しいです



公共交通機関を利用し、いざ出発



B班はキャンプが楽しくなり
ますようにと白石城近くの神
社に参拝しました



一階共同炊事場で朝食を作りました



白石城にて、A班ハイポーズ



事故もなく皆で元気一杯帰ります

自然と遊んで、ゆったり温泉

大自然に囲まれた30万平方mの敷地半分が自然遊園地。今回はログハウスで宿泊しました。自慢の温泉も好評で、中には5回も6回も気に入って入浴を楽しんだ方もいました。

夜には、大坂事務局長や南光だ
い雲母倶楽部のスタッフが駆けつ
けて来てくれました。

楽しいひとときでした。



前は、このチピログハウスに泊りました