

たきび

iずみアウトドアレクリエーション倶楽部

981-3132 仙台市泉区将監6丁目6-2

TEL/FAX 022-771-0966

編集責任者 渡辺 宏司

VOL.1.No.10

今月の目標

だんだん寒くなるので、体調管理には十分気をつけよう

キャンプに行ってきました

10月27、28日と1泊2日でiずみの皆さんとたiはく雲母倶楽部の皆さん(iずみ9名、たiはく6名、スタッフ4名、ボランティア2名 計21名)と一緒に秋保 木の家ロッジ村にキャンプに行ってきました。

<メンバーの声>

「紅葉や足湯や温泉に入ることが出来て
素晴らしかった」

「楽しい一日でした、毎日こういう日であればいいと思います」

「川べりに近かったので少し寒かった」

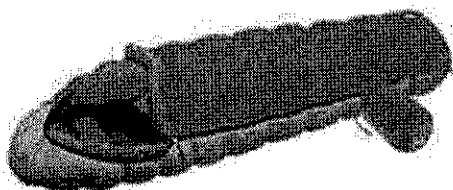
「足湯が良かった」

*キャンプ特集は裏面をご覧ください!!

アウトドア知識

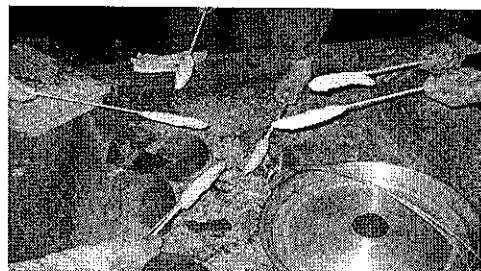
寝袋

登山やキャンプをするときに中に入って寝る袋のことです。スリーピングバックやシュラフザックともいいます。また、緊急時など自宅から離れて非難しなければならなくなったときなど、必ずしも避難所の室内に寝れるとは限りません。そんなときなどには最適です。中は以外にも暖かく保温性に優れています。



今月のレシピ

<五平餅>



キャンプ初日の夜に皆でご飯をつぶして五平餅を作りました。

<材料> 4人分

- ・温かいごはん (一合) ・くるみ (30g) ・砂糖 (大3) ・味噌 (大1) ・醤油 (大2) ・卵黄 (一個分)

<作り方>

- ①くるみをフードプロセッサーで細かくし、砂糖、味噌、醤油の順に加えよく混ぜる
- ②温かいご飯をすり鉢で粘りがでるまですりつぶす
- ③②を8等分にし、割り箸に小判型につける
- ④①のくるみ味噌を小判型にしたごはんの両面に塗り、焼く (iずみでは炭で焼きましたが、ご家庭では網を使って焼いてもいいです)

お知らせ

11月29日 (火)

「芸術の秋～秋の星空を見に行こう～」を11月行事として予定しております

*冬期休暇については後日お知らせいたします。

10月行事

10月27～28日と1泊2日
 で秋保 木の家ロッジ村にキャンプに行ってきました!!
 (いずみ9名、たいはく6名、スタッフ4名、ボランティア2名 計21名)
 この写真は、2日目の朝に川原でみんなで撮った写真です。皆さん、良い笑顔ですね。川原で焼きそばをつくり、夕食は芋煮もしました。とても楽しかったですね!!



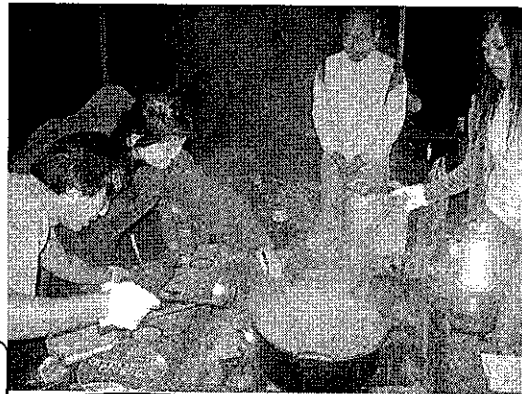
キャンプ初日にはみんなで
 天守閣公園の中にある
 「足湯」に行ってきました。
 湯加減もちょうど良く
 気持ちよかったですね!



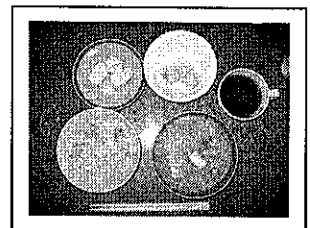
天守閣公園の入り口です。



かまどは2箇所あって、火おこしも皆で協力して行い、大きな鍋でご飯も炊きました。



外で夕食の芋煮を作っているところです。美味しそう!!



お世話になったロッジを皆で掃除しました。ほこりいっぱいですね・・・

キャンプの最後に出口で写真を撮りました。皆さん、また一緒に来ましょうね!!



ご家族の皆様、ご多忙とは思いますが、いつでもお気軽におこしてください。お待ちしております!!