

たきび

い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 1.No5

今月の目標

みんなそれぞれ目標を持って作業に取り組もう

ゴールデンウィーク

4月29日から5月8日までゴールデンウィークでしたが、皆さんはどういう風に過ごしましたか・・・??

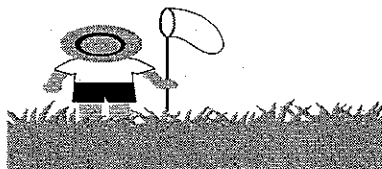
「盛岡と一関へ日帰り旅行に出かけ、湯田ダムを見てきた。結構ハードだった」

「台原森林公園で開かれたフリーマーケットに出かけた。田植えの手伝いをした」

「岩手県に旅行に行き、桜を見てきた」

「山形県に旅行にいった」

「友達の仕事の手伝いをした」



今月のレシピ

< 鮭のチャンチャン焼き >

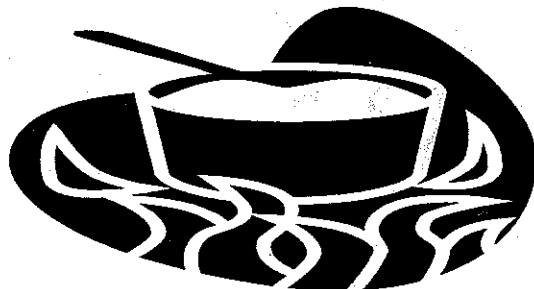
材料(4人分)

- 生鮭…半身、味噌…1カップ、
- 日本酒…1/2カップ、にんにく…4片
- 長ネギ…1本、砂糖…大さじ2、
- ジャガイモ…4個 (人参・玉葱などお好みで)

作り方

- ①味噌に酒、小口切にしたネギ・おろしたにんにくを加え、たれを作る
- ②鉄板に油を熱し、鮭の皮を上にして焼く
- ③鮭の身の面に味噌ダレをつける
- ④食べやすく切った野菜を鮭の周りで焼く
- ⑤鮭の身をほぐしながら味噌ダレをからめ食べる

アウトドア知識



焚き火の起こし方

- ①拳大の焚き付けを置く
- ②①の上に細い薪を組あげる
- ③②の周りに炭をくまなくのせる
- ④焚き付けに点火する
- ⑤内輪を使うことなく簡単に火をおこすことができる!!

お知らせ

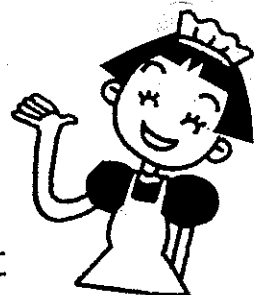
5月9日・・・いずみスタート

5月10日・・・NHK取材、見学の方来訪

5月30日

NHK教育「福祉ネットワーク～高次脳機能障害、地域に根ざした社会復への道のり」20:00～20:29放送

5月25日・・・いずみ行事予定



4 月 行 事



花見の弁当作りの様子



七北田公園

みんなでNHKの関口さんを囲んで庭のしだれ桜の下で記念写真を撮りました



倶楽部の庭にて