

# 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.1No5

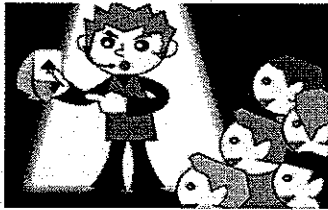
## 今月の目標

人の嫌がることはせず、自分に負けない意志を持とう！！

## マジックショーを見てきました！

メンバーからの声・・・

- ・バレバレだったけど楽しかった！！
- ・みんなで楽しいひと時を過ごすことが出来ました
- ・幕の内弁当はおいしかったし、みんなに会えてよかった
- ・お互いの親交を深めることができた



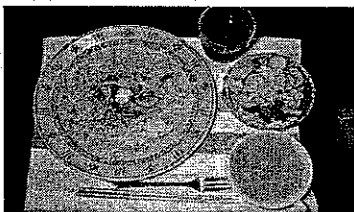
## 今月のレシピ

夏のさっぱりメニュー！！

### ▶ツナのおろしスパゲティ

<材料>

- ・大根・ツナ缶・青じそ・パスタ・ポン酢  
(お好みでスライスした玉葱)



<レシピ>

- ①ツナは汁気を切る。大根をすりおろし、軽く水気を切る
- ②青じそと海苔は千切りにする
- ③スパゲティはゆで、水気を切って器に盛る
- ④①をのせ、ポン酢醤油をかける。

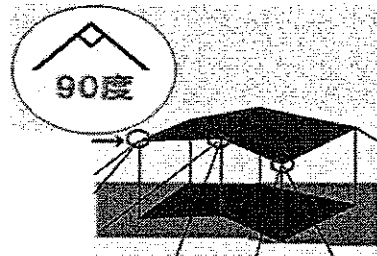
## アウトドア知識

タープとは...

テントと混合しがちなアイテムだが、日よけ・雨よけ・風除けなど応用範囲が広い。また、タープを張る場所は平坦な場所が多いが工夫して木々や車をポールがわりにして利用することで快適な空間を作り出せることができます。

タープの張り方

- ①タープを張りつなの長さを測りペグを打つ
- ②ペグは地面に対して60度の角度を保ち、固定のロープとの角度は90度にする
- ③タープの中心線に端と端に2本のポールを立て



る。それぞれのポールに2本ずつ張りをセットして固定する

- ④セッティングが終了したら

張り綱がしっかりと張っているかをチェックする。

## お知らせ

7月1日...たきはく雲母倶楽部・れいんぼう倶楽部・いずみアウトドアリハビリテーション倶楽部合同で交流会を開催しました

7月12,13日...七ヶ宿にある天使ランドにキャンプに行ってきました。

夏休みの予定

8月12日～8月21日までです。

\*スタッフは休まず出ております。

# 6月行事 交流会 西多賀市民センター



交流会参加者全員による記念写真です

たはく雲母倶楽部主催のマジックショーをとおして、れんぼう倶楽部、いずみアウトドアリハビリテーション倶楽部の3施設がジメジメしている梅雨を忘れさせる楽しいひとときを過ごしました。

初めて会うメンバーさん同士も多く皆でわいわい楽しい一日でした。

また、会いましょう!!



いずみアウトドアリハビリテーション倶楽部のメンバーが公共交通機関を利用して会場に向うところです



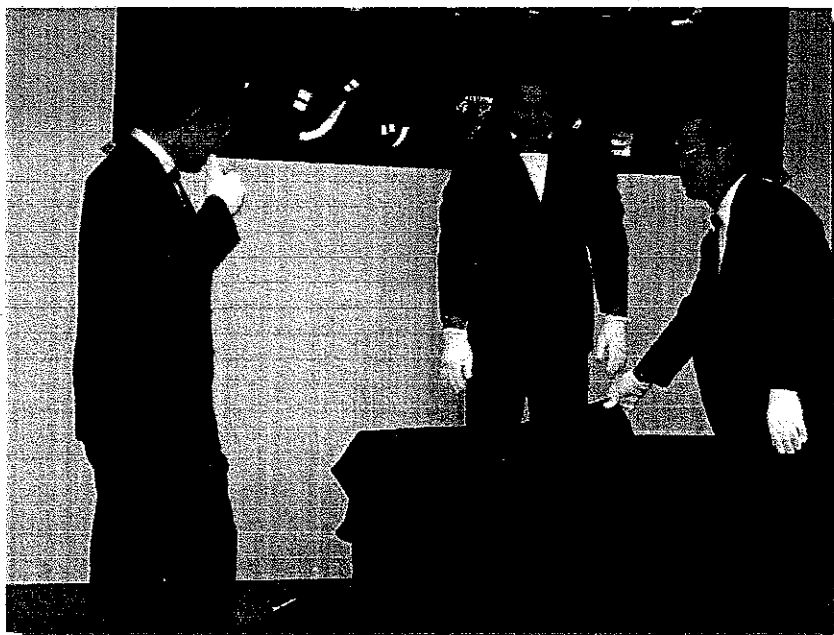
れんぼう倶楽部の参加者が会場に着くところです。  
お疲れさまでした!!



交流会の様子です



皆はショーに釘付けです?



楽しいマジックショーの様子です



更生相談所の方も参加されご挨拶を頂きました