アウンクル

会報第４号　２０１８年１２月２５日発行

ＮＰＯ法人サポートセンターアウンクル
（※「アウンクル」はアイヌ語で「隣人」の意味です。）
〒079-0463 滝川市江部乙町東 11 丁目 14-43 TEL･FAX 0125-74-5514

～ 工房江部乙通信 ～

≪就労継続支援Ｂ型事業所≫

道の駅たきかわ大収穫祭に出店

10 月 28 日に、恒例の道の駅たきかわ大収穫祭が行われました。私達、工房江部乙では、焼きそばを出店しました。一時、強く雨が降る時もありましたが、家族連れなどのお客様でたいへん賑わい、作った焼きそばをすべて完売でき、利用者、職員もホッとしました。次回もまた参加しようと一同張り切っています。

小旅行（三笠市）

10 月 30 日に、三笠市の桂沢湖を目指して小旅行に出かけました。桂沢ダムは工事中で間近には見られませんでしたが、湖畔で写真を撮りました。帰りは三笠市立博物館で巨大なアンモナイトに驚き、道の駅で買い物をするなど、とても楽しい一日を過ごしました。

もちつき会

12 月 17 日に、工房にゆかりのある方々も多数参加していただき、もちつき会を開催しました。昔ながらの杵と臼を使ってつきあげた餅を手際良く、あずきあん餅、きなこ餅、あべかわ餅、納豆餅、おろし大根餅など手作りして、皆さん和気あいあいで美味しそうに食べていました。

ガンバッテます…。

パソコン作業（Excel 作表）楽しい

僕は元々体力がなくて、外作業もなかなか出来ませんでした。ですが、最近筋力もついて、前よりも体力もつきましたし、外作業も前より楽しくなってきました。これからも少しずつ体力もつけていきたいし、それと最近パソコン作業（Excel 作表）なども教えてもらい、少しずつ覚えてきました。これからもパソコン作業（Excel 作表）を身につけていきたいと思います。まだまだ未熟ですが、外作業、パソコン作業（Excel 作表）を覚えられるように精進していきたいです。

（T.O.　20 代男性）

この冬に美味しいレシピを紹介

大根ステーキ

◎ 材料（2 人分）

	大根	400g		万能ねぎ	2 本
Ⓐ	だし汁	300cc		かつお節	1 パック（3g）
	みりん	大さじ 2 杯	Ⓑ	サラダ油	小さじ 2 杯
	しょうゆ	大さじ 1 杯		バター	10g
	塩	ひとつまみ		しょうゆ	小さじ 2 杯

◎ 作り方

① 大根は 4 等分の長さの輪切りにし、厚めに皮をむき、面取りする。両面に浅く格子状の切り込みを入れる。

② 耐熱容器に大根を並べて、大根の半分の高さまで水を入れ、ふんわりとラップをして電子レンジで 7 分加熱する。

③ 鍋にⒶ、水気を切った②を入れて火にかけ、煮立ったら弱火で 15 分ほどやわらかくなるまで煮る。そのまま冷まして味を含ませる。

④ ③の大根を取り出し、キッチンペーパーで汁気をふく。

⑤ 温めたフライパンにサラダ油をひき、④を並べ中弱火で両面に焼き色をつける。

⑥ Ⓑを加えてフライパンをゆすりながら、大根に味を絡ませる。器に盛り、小口切りにした万能ねぎとかつお節をのせる。

（M.K.　50 代女性）

文 化 祭

11 月下旬から文化祭として、利用者はもとより、職員、ボランティアを含めて、それぞれが作ったものや思い入れのあるものを持ち寄って展示を行っています。そこには、それぞれの今までの暮らしぶりなどが垣間見られるようで、とても興味深い展示になっています。工房にお越しの際は是非ご覧ください。

落ち葉を貼って描いた絵

スクラッチアート

刺しゅうのタペストリー