

ゆあ・レポート Vol. 5

～ありのままでよい ありのまがよい ゆっくりいこう!～

<連絡先> 〒723-0017 広島県三原市港町3丁目19番6号 TEL:0848-62-1730 <http://www.jinkokai.jp/minato/>

発行日:2015年 5月 11日

発行者:ゆあ・ポートメンバー

外出行事

千光寺お花見
階段が多くて足が疲れた。お弁当を食べた場所が悪かった。商店街散策は楽しかった。気温もちょっと暑かった。景色がサイコー。天気が良くて桜が見頃だった。人が少なくてゆっくりと見れた。



カーブ観戦

打線爆発。大量点の11打点。黒田投手の振り返り。黒田サイコーだった。気温はとても暑かった。カーブは見事に大勝利。たくさんの方がカーブ観戦に来ていました。「宮島さんの神主がおみくじ引いて申すには今日もカーブは勝〜ち♪ 勝〜ち♪勝ち、勝ち♪♪」



手工芸作品

動物園 ～切り絵作品～



ペーパーフラワー と アイロンビーズ 作品の数々

スタンドグラス ラビットなど さまざまな 切り絵作品



ランチに行ってみよう

ピストロ Sobo



品数がとても豊富でおいしかった。さくら草の野菜が入っているので、とてもおいしかった。ランチメニューも時々入れ替えがあり、楽しめる。店の雰囲気も良くウエイトレスの対応も気が利いて良い。

用意ドンクッキングおすすめ



ビスク風ソースライス



- ① むきえびを購入する。エブリーが安くておすすめ。
- ② 玉葱をスライスする。
- ③ むきえびをフライパンで炒める
- ④ 玉葱スライスをフライパンで炒める
- ⑤ キューピービスク風ソース缶をしっかりと振り、鍋に入れる。
- ⑥ 他の具材と合わせて一煮立ちさせる。
- ⑦ ご飯を盛り付けソースをかければ、完成。

Tさん「体験談」

ストレスマネジメント

クリニックと、自宅との生活を、過ごしている。一人ぼっちで寂しかった。(ネガティブ)

「ゆあ・ポートへ」

毎月の行事表があり、野球観戦や外出などの友達が、出来た。
みんなで料理を作ると、僕も、焼餅などを、作れるようになった。
ゆあ・ポートは、僕が気分転換できる楽しい所。
SST参加。(ポジティブ)



入道雲

夏の終りの
モックモックの
みんなで登って
お弁当持って

モックモックの
てっぺんにまで
そこから空を
真っ青な壁

入道雲に登る
地上の人が
ワタアメについた
小さく小さく

空にできた
入道雲に
行きたいな
行きたいな

入道雲の
登ったら
見てみたい
みたいかな

僕たちを
見ていたら
アリみたく
見えるかな

Y N

メンバーの投稿欄



Kさん撮影「炊飯器ケーキ」