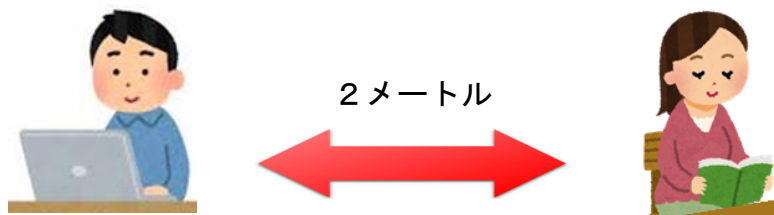


# 障害者生活支援センター ドリームキャッチャー

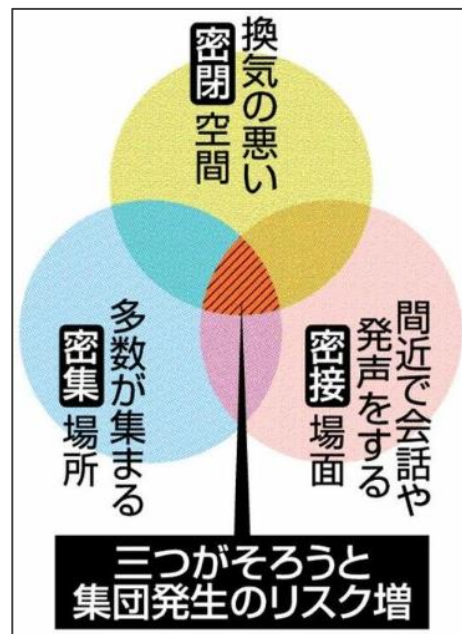
事務局 〒723-0014 広島県三原市城町1丁目2-1 サン・シープラザ 3階  
電話 (0848)63-3319 F A X (0848)63-3359  
メール dream-c@m-shakyo.jp ホームページ <http://www.m-shakyo.jp/>  
開所時間 月曜日～金曜日 9:00～17:00

- ・通常の利用は可能です。(月曜日～金曜日 9:00～17:00)
- ・5月からの教室・サロンなどの開催については、ホームページまたはドリームキャッチャーまでお問合せ下さい。

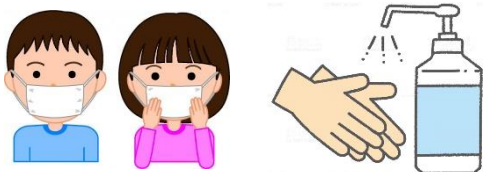
新型コロナウイルス感染症予防のため  
みなさんのご協力をお願いします。



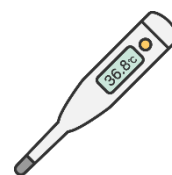
「密集」「密接」を避けるためにイスと机の位置を決めて  
2メートル以上離れた場所での利用をしてもらっています。



「密閉」を避けるために定期的な空気の入替えをしています。また、そのためにドリームキャッチャーから少しの間、出してもらう声かけをさせていただくことがあります。



「マスクの着用」「手の消毒」  
をお願いしています。



「体温を測る」をお願いしています。  
37.5 度以上熱がある場合は利用を控えてください。

# 地域活動支援センターからのお知らせ

## お家で出来るこんなこと！

新型コロナウイルス感染症の流行でみなさんお家にいる時間が増えていますよね。こんなときにお家で楽しく過ごしていただくこと、ドリームキャッチャーから以前料理教室で作ったメニューとストレス解消におすすめのリラックス方法をお知らせしたいと思います。

### ～春の味覚 たけのこごはんに挑戦！～

最近、たけのこが店頭に並んでいますよね。台所に立って春の味覚を料理なんていかがでしょうか？そこで今回は「美味しいたけのこごはん」を紹介します。



#### 材 料(3 合分)

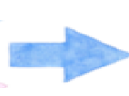
- お米・・・3 合
- たけのこ・・・200g
- にんじん・・・3 cm
- しめじ・・・1/2 パック
- 油揚げ・・・1 枚
- ★酒・・・大さじ 2
- ★白だし・・・大さじ 5
- ★みりん・・・大さじ 2
- ★しょうゆ・・・大さじ 2

#### 作 り 方

- ・にんじんは、2～3mm のイチョウ切り、油揚げとたけのこは食べやすい大きさに切る。
- ・しめじは、一本ずつに分ける。
- ・炊飯器にといだ米、酒、白だし、みりん、しょうゆを入れてから炊飯器の3合の線まで水を入れて軽く混ぜる。
- ・その上に切った材料をすべて入れて、軽く混ぜ、炊飯のスイッチを入れる。
- ・炊き上がったらざっと混ぜ合わせて出来上がり。  
外出が自粛されていますが、  
「たけのこごはん」で季節を味わってくださいね。



### ～音楽によるリラックス方法～



音楽を聴くと…



音楽には人の心をリラックスさせたり、ストレス解消の効果があるとされています。また、音楽と一緒にすることでより効果的といわれているものもあります。例えば…



日頃していることに音楽を組み合わせると、より効果的にリラックスができるといわれています。みなさんも毎日の生活の中に音楽を取り入れてみてはどうですか？心も体もリフレッシュできると思います。