

クラムボン便り

平成31年/06/03 (月) 第147号

自由学舎クラムボン

〒080-0803 帯広市東3条南27丁目4番地

元気の里とかち秦〜かなで〜

Tel : 090-3397-0417 (山口)

Mail : kuramubon@genkinosatoToKachi.jp

HP : <http://kuramubon00.web.fc2.com/>

散歩や菜園活動

外活動が気持ちいい季節到来!



アイスクリーム作り

31日はアイスクリーム作りを行いました。それまでの酷暑と比べるとかなり涼しくて、むしろちょっと寒いかな?というお天気でしたが、予定通り決行。

花見はつつじ

10日はお花見に行ってきました。今年は桜の開花が早く、もう散っているかも...ということによって本別公園でつつじ見をすることに。道中は雨が降ったり止んだり。道中は雨が降ったりの止んだりと落ち着かない天気。外でご飯を食へられるかなとドキドキしていましたが、到着時には雨が止んで無事に外で食へることができました。



17日はプランターに大葉の種とししとうの苗を植えました。どちらも初めての挑戦です。前日の買い物では元気な苗を買ったためにみんなで吟味。「あれはどうだろう」、「こっちの方が...」と話し合いの上決めました。



24日は帯広の森スポーツセンターで軽運動を行ってきました。クルムボンでは久しぶりの運動。準備運動をしっかりと行ってから楽しみました。最初はバドミントン。ダブルスを組んでシャトルを飛ばしました。空振りしたりうまく相手コートに入らなかつたりしながらも声をかけ合いながら少しずつ上達していき姿が見えました。



後半は全員参加でミニバレー。ただ相手コートに返すのではなく、3回目で相手に返そうと猛ダッシュでボールを追いかけられる姿が見られました。うまく相手コートに返して得点に繋がると達成感が大きいですね。気付けばチーム内で点数が入った時のポーズが決まって喜びを分かち合いました。たっぷり身体を動かして、汗をかいて気分爽快な1日になりました。



午後には美味しく食べるために午前中から調理開始。たまごと砂糖、生クリームを混ぜるだけのシンプルな行程。簡単すぎて「これで本当にできるの!?!」とドキドキでしたが、冷凍庫に入れて待つことに。



10日はお花見に行ってきました。今年は桜の開花が早く、もう散っているかも...ということによって本別公園でつつじ見をすることに。道中は雨が降ったり止んだり。道中は雨が降ったりの止んだりと落ち着かない天気。外でご飯を食へられるかなとドキドキしていましたが、到着時には雨が止んで無事に外で食へることができました。

17日はプランターに大葉の種とししとうの苗を植えました。どちらも初めての挑戦です。前日の買い物では元気な苗を買ったためにみんなで吟味。「あれはどうだろう」、「こっちの方が...」と話し合いの上決めました。

24日は帯広の森スポーツセンターで軽運動を行ってきました。クルムボンでは久しぶりの運動。準備運動をしっかりと行ってから楽しみました。最初はバドミントン。ダブルスを組んでシャトルを飛ばしました。空振りしたりうまく相手コートに入らなかつたりしながらも声をかけ合いながら少しずつ上達していき姿が見えました。

午後には美味しく食べるために午前中から調理開始。たまごと砂糖、生クリームを混ぜるだけのシンプルな行程。簡単すぎて「これで本当にできるの!?!」とドキドキでしたが、冷凍庫に入れて待つことに。



6月クラムボン予定表

日	月	火	水	木	金	土
<p>*クラムボン行事* ☆わくわく広場イベント☆ ※関係機関の催し等 詳細はスタッフまでお尋ねください。</p>						1
2	3	4	5	6	7 *食事作り* (カレー・サラダ)	8 ※はるにれの会 例会※ 所：とちぎプラザ 時：18:00-22:00 ☆わくわく クッキング☆ 時：午前10:00-
9	10	11	12 ☆わくわく カラオケクラブ☆ 時：午後1時-3時	13	14 *遠足*	15
16	17	18	19	20 ☆わくわく マーシャン会☆ 時：午後1時-3時	21 *工作(服作り)* *行事決め*	22
23 ☆わくわく クッキング☆ 時：午後1時30分-	24 *短縮開所* 午前10時-午後2時	25	26 ☆わくわく カラオケクラブ☆ 時：午後1時-3時	27	28 *いちご狩り*	29
30						

お知らせなやま ○菜園について

奏の畑の一部をお借りしてクラムボンの菜園を作ることになりました。草取りや水やりはみんなで行っていきたいと思います。保護者のみなさまも送迎の際などに野菜が育つ様子を見ていただけるのが幸いです。

○3日(月)について

午前中わくわく広場にて催しが行われますので、クラムボンは事務局前のラウンジで過ごします。来所の際はまっすべラウンジまで来てくださいます。

○誕生日おめでとう！

6月18日 毅琉くん(13歳)
ゲームに夢中になっていると思ったら自ら勉強を始める姿、切り替えがしっかりしているかっこいいなと思います。またゲームのこと教えてね！

6月の予定

7日(金) カレー作り

みんなで昼食を作って食べましょう。好きな具材を入れましょう！

調理開始時間：11時頃

持ち物：エプロン

食料費：3000円(月末請求)

14日(金) 遠足

歩いて遠足に行きます！行き先は緑ヶ丘公園を予定しています。みんなでおしゃべりしながら楽しんで歩けたら嬉しいですよ。

出発時間：11時頃

持ち物：お弁当・動きやすい服装・おやつ(3000円以内)



21日(金) 服作り

小規模多機能職員の佐藤さんを講師にスカートなどを作ります！ミシンの使い方も教えてくれますよ。素敵な服を作って見せてくださいね。

持ち物：生地(※1度洗濯してください)

材料費：調整中(月末請求)

28日(金) いちご狩り

毎年人気のいちご狩りに行きます。いちごをたっぷり食べ、お外でご飯、その後魚道観察をしたり、公園でゆったり遊んだりしたいと思います。♪入場料は各自支払いとなりますので、当日ご持参ください。練乳持参もOKですよ。

入場料：小学生630円

中学生以上840円