



# クラムボンだより



2020年 2月 28日(金) 自由学舎クラムボン

暖かくなって雪が溶けたと思ったら、また大雪が降りましたね…。

除雪をすると疲れてぐったりしてしまいますが、除雪は「ゆっくり走るジョギング」や「ゆっくり泳ぐ水泳」と同じくらいの運動量で運動不足解消につながるそうです！何でもこうやってポジティブな部分を見つけるようにしたら、嫌なことが減っていくかもしれませんね！！

今年度もあと1か月。残りの時間もみんなでアイデアを出しながら、楽しく過ごしたいと思います♪

## 《3月の行事予定》

3月6日(金) 豆腐作り (10:30 調理開始)

13日(金) ホワイトマカロン作り (10:30 調理開始)

27日(金) お別れ会 (10:30 調理開始)



☆どの行事も前日に食材の買い物に行きますので、参加される場合は、前日の午前中までに連絡をお願いします。  
また、参加の場合6日・13日は300円、27日は行事食のため400円徴収させていただきます。  
(利用料と一緒に引き落としになります)

## 《お知らせ》

- ・3月23日(月) 13:00~16:00、地域の方が貸し切りでわくわく広場を使用します。当日午後からクラムボンを利用される場合は、特養ラウンジにお越しください。  
また、この日は会議があるため、14時までの利用となります。  
(毎月第4月曜日は会議のため14時までの利用)
- ・3月4日(水)・9日(月)・16日(月)・26日(木)、高橋お休みをいただきます。当日のクラムボン利用の連絡は、清野をお願いします。
- ・今年度のクラムボンは、3月27日(金)までとなります。28日~春休みとなります。

※アンケートのご協力、ありがとうございました。今後もみなさんにとって、クラムボンが安心できる場となるよう努めていきたいと思っております。どうぞ、よろしくお願いたします。

# チョコマカロン♥作り！！

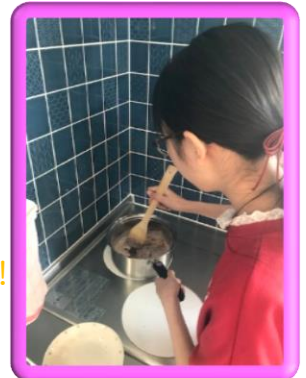
2月14日(金)、バレンタインデーにチョコマカロン作りをしました！！

ちょっとしたハプニングがあり、普通のマカロンとはちょっと違ったマカロンになりましたが、味はバッチリ！！

うまくできなくても、誰も責めることなく、かえって優しい言葉をかけ合い、みんなの優しさがたくさん感じられ、素敵なバレンタインとなりました💕 みんなの優しさがつまった、世界で一番素敵なチョコマカロンができました♥



粉糖やココアパウダー、  
アーモンドプードルを混ぜ、  
協力してふるいにかけてくれました！



生クリームとチョコレートを  
混ぜ合わせ、ガナッシュ作り！

卵白とグラニュー糖で  
メレンゲ作り！



粉類とメレンゲを  
混ぜて焼きました！  
絞り袋がなく、  
フリーザーバッグで  
代用しました！



午後からは、十勝総合振興局の方が  
「発達障がいの方が社会に出るにあたって」  
という内容の紙芝居を披露してくれました。



長い紙芝居で内容も少し  
難しかったのですが、みんな  
最後までしっかり見ていました。  
意見交換もしましたよ！

