

【料理・実験】簡単もちもち月見団子

【材料】

☆団子☆



白玉粉 ----- 200g

水 ----- 180cc(固さにより加減)

砂糖 ----- 大さじ 1~2(お好みで調整)

☆味付け用☆(量はお好みで)

きなこ・砂糖・みたらし団子のたれ(市販)

つぶあん(市販)



【作り方】

- ①白玉粉 200g をボールに入れる
- ②水 180cc を数回に分けて入れ混ぜる
- ③砂糖を加え、さらにこねる
(砂糖を入れることで柔らかくなる)
- ④丸めにくい場合は水を適量追加する
- ⑤耳たぶくらいの固さになったら団子にまとめ、ちぎって丸める
- ⑥沸騰させたお湯で丸めた団子を茹でる
- ⑦お湯に団子が浮いたら、氷水に入れる

⑧団子の水を切って、お好みの味付けでいただきます！

【感想】途中で生地に水を入れ過ぎてしまい、とっさにきな粉を追加して一緒にこねてみたところ、意外とおいしい団子に仕上がりました。予期せぬアクシデントでしたが、よい結果になり安心しました。
(訓練生 S・I・K)

障がい者支援センター アップドゥぎのわん (就労移行/継続 A 型/B 型)

住 所：〒901-2224 沖縄県宜野湾市真志喜 2 丁目 4 番 3 M' sビル 3F

TEL/FAX：098-943-5357/098-943-5358

就労移行携帯：080-6480-9337 E-mail：info@appdu.jp

アップドゥぎのわんでは現在、訓練生募集中です！

見学・体験もできますので、ご希望の方はお気軽にご連絡ください。



障がい者支援センター アップドゥぎのわん月刊広報

APPDU!DO!



広報誌「APPDU!DO!」は訓練生が制作する、アップドゥぎのわんの情報をまとめた広報誌です。

2019年9月号



いつもありがとう

【今月のDO①】自動車免許を取得します

【今月のDO②】シブリ大博覧会に行きました

【おススメ書籍】「ハッピーバースデー」青木 和雄著

【雑学】まだまだ続く熱中症の危険性！

【料理・実験】簡単もちもち月見団子

目次

【今月の DO ①】自動車免許を取得します



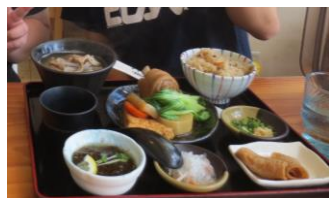
7 月半ばから自動車学校に通いはじめました。障がい者が自動車学校に通うためには、一般の人より手続きがややこしく時間がかかります。最寄りの警察署で適性相談に必要な診断書の用紙を取ってくるか HP からダウンロードし、主治医に診断書を書いてもらいます。診断書を書いてもらった後、安全運転学校で適性相談を行い公安委員会の審査を待ち、許可が下りてから自動車学校に入校となります。診断書の有効期限は 1 ヶ月ですが、込み合っていると適性相談がすぐにできない場合があります、これは公安委員会の審査も同様です。車を運転していると、想像以上に体感スピードが速く、40km 走行でも 100km 出しているかのような感覚があります。車社会の沖縄で就職活動するには運転免許は必須と言えるくらい重要だと思うので、教習期限内に免許取得できるように頑張ります！免許取得できたら北部ドライブしたい…！！目指せ安全運転無事故無違反ドライバー！（訓練生 N）

【今月の DO ②】ジブリ大博覧会に行きました

7 月 30 日（火）にアップドゥの皆さんと一緒に沖縄県立博物館・美術館（オキミュ）で開かれてたジブリ展にいきました。

となりのトトロや千と千尋の神隠し、風立ちぬなどのポスターや台本などが沢山展示されていました。ネコバスに乗って写真を撮ったりしました。

ネコバスの中は、とってもふわふわしていたので気持ち良かったです。私は、ジブリの曲は好きですが作品はあまり見た事がありません。ですが今回、大博覧会に行った事で曲だけではなく作品の内容にも興味が湧きました。映画や絵本を見てみたいとおもいます。ジブリ作品が好きなのはもちろん、まだ見てない人も楽しめるとおもいます。



昼食に皆で南風原のちらし小に沖縄そばを食べに行きました。私が食べたてびちそばは柔くて美味しかったです。（訓練生 T）

【オススメ書籍】「ハッピーバースデー」青木 和雄著

小学 5 年生のあすかは母親の静代から日々精神的暴力を受けていた、静代は出来の良いあすかの兄・直人と比べて要領がよくないあすかをうまく愛せずにいる。加えてあすかが自身の姉である春野に似ていることが心の傷をえぐる。静代は幼少期に病気がちで 16 歳で早逝した春野にすべて両親の愛が向いており、自身も寂しい思いをしてきたのだ。あすかが 11 歳の誕生日を迎えたその日、直人から暴言を吐かれ、静代からは「生むべきじゃなかった」という言葉を聞く。そのショックから声を失ったあすかは母方の祖父母の家で療養を始める。兄である直人もあすかの声が出なくなった原因が自分や親にあると認め、あすかと共に成長していく。祖父母の家庭での生活で生まれ変わったあすかは、転校先の学校で怒涛の出来事を経験し、たくさんの出会いや別れによりあすかは一段の成長を遂げる。この本は昔からあるので知っている方もいると思いますが、大人になってから読むとまた違った気持ちで読むことができる素敵な作品です。是非沢山の方に読んでもらいたいです。（訓練生 A）



【雑学】まだまだ続く熱中症の危険性！

今回は熱中症の予防方法についての雑学です。



熱中症は気温の高い環境で生じる健康障害の総称です。体内の水分や塩分などのバランスが崩れることによって起こるもので、目まいや意識障害などを発症し、最悪の場合死に至ることもあります。

熱中症を予防するためには、水分だけでなく塩分も補給することです。水分だけを大量にとると、体内の電解質のバランスが崩れて体調不良を引き起こすこともあります。水分と塩分を同時に補給できるスポーツドリンクなどが有効ですが、緑茶やウーロン茶に含まれるカフェインは利尿作用があり注意が必要です。また、のどが渇いていないからなどといって油断してはいけません。快適なところで過ごしていても、体内の水分が不足している場合は要注意です。熱中症は数日前からの水分・塩分不足が原因で発生するため、日頃から水分と塩分の補給を心がけましょう。（訓練生 A）