

2013年

アトリエ虹便り

平成25年9月から10月の主な足跡



「青年の会」でおやつ作り

9月26日



月に1回おやつ作りをしています。今回はプリンを作りました。カラメルソース作り、牛乳や卵などを溶く、蒸すなど、参加のお母さんに「やってみる？」と声をかけてもらいながら、できそうな事を手伝い、プリンが完成しました。



スポーツの秋 テニス

9月27日

サンアップルでテニスをしました。晴天に恵まれコートの中は30℃近くになっていました。参加者の一人が先生役になって、最後はダブルスで試合もしました。楽しい秋の午後でした。



食欲の秋 料理

10月15日

肌寒い火曜日、今日は「あんかけチャーハン」を作りました。あんかけとチャーハンですから今回はデラックス版。参加のお母さんが作った、アップルパイ、薔薇のジャム入りホットケーキなど豪華な食事タイムでした。

環境整備の日

10月8日

アトリエの屋内外の片付けをしました。南のゴウヤの緑のカーテンも取り払い、秋の装いに変身。

台所も部屋もスッキリと片付きました。お手伝いの皆さん、ありがとうございました。

アトリエ農園便り

9月24日



大根の種まきをしました。まずは豆トラで耕して準備。それが今まで雨が降らず土が硬

くて深く耕すことができません。それでも、ようやく種まきを終わることができました。その様子を今日はビデオ取材。7年ほど前、長野市の「ささえあい応援金」で購入した豆トラ、その活躍ぶりを取材に4人ほど来ていました。

しあわせのレッスン

10月4日

「自分と仲良くしていますか」から始まりました。自分をいじめていませんか？・・・

最後に、「今までで最高の自分を思い出して絵に描いてみよう」で今日はおしまい。

次回はどんなかな。

新しいプログラムで1回/月程度で8月から始めました。
あなたにとって、しあわせって？



小さな声

彼は今遠くで自分の夢に向かって頑張っています。本当に尊敬しています。僕の心配もしてくれています。そして、彼の重みのある言葉に何か得た気がします。マイペースではありますが1歩ずつ前進したいと思います。

(niji-friendから)