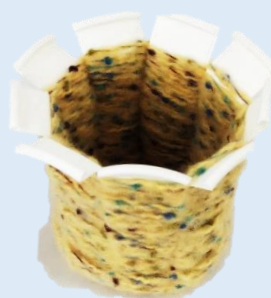
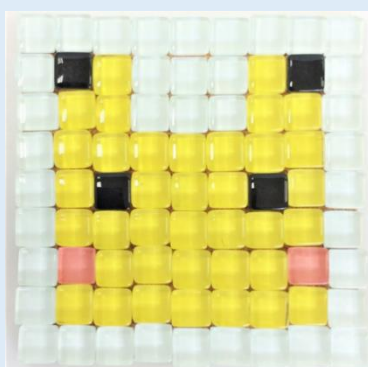


おうち時間応援 book

瑞穂区障害者基幹相談支援センター
地域活動支援センターつきみがおか



第2版



利用者さんと一緒に作ってきた沢山の作品たち。
それをつきみがおか内だけでとどめておくなんて
もったいない!!!
ということで、皆さんにもご活用いただければと
思い、この度冊子にしました!

ぜひ皆さんのおうち時間にお役立てください。

瑞穂区障害者基幹相談支援センター
地域活動支援センターつきみがおか
公式マスコットキャラクター

つきほ



ぼら ぶえるとまぐねっと 薔薇のフェルトマグネット



ひつよう 【必要なもの】

ぶえると
• フェルト

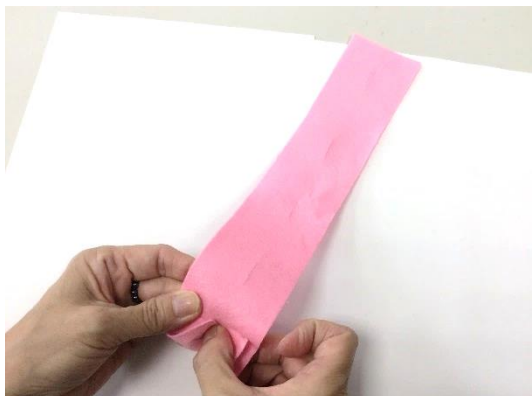
はな センチ センチ
花…40cm×5.5cm (5か所切れ込みあり)

は ちよっけい センチ
葉…直径9cm

まぐねっと こ
• マグネット 1個

ほんど
• ボンド

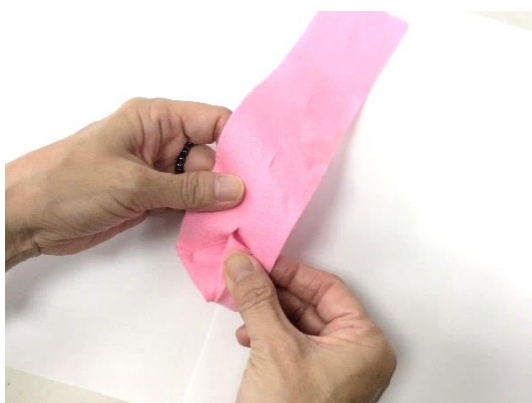




①花を作っていきます。切れ込みの1つめにフェルトの端をくぐらせる。



②切れ込みをくぐらせたフェルトの端を引っ張る。



③隣の切れ込みにフェルトの端を通す。これを最後の切れ込みまで繰り返す。



④すべての切れ込みに通した状態。



⑤長い辺を半分に折る。

机に置いて端から巻いたり、指に巻き付けたりすると簡単にできます。



⑥端からくるくる巻きます。



⑦巻き終わった状態。



⑧端をボンドで留める。花の部分の完成。
(留まりにくい場合は洗濯ばさみなど乾くまで待つのも◎)



⑨マグネットにボンドをつける。



⑩花の裏側に貼り付ける。



⑪マグネットにボンドをつける。



⑫葉のフェルトをつけて完成!



☆トイレットペーパーの芯で作る 毛糸のミニニット帽子

- *材料
- ・トイレットペーパーの芯 又は 包装紙が巻いてある細めの芯
 - ・毛糸
 - ・タコ糸
 - ・カギ針 (あれば)

*作り方

- ①トイレットペーパーの芯を1.5cmに輪切りにカット
- ②毛糸 36cm × 40本前後 準備 ...1色でも多色でも可
- ③トイレットペーパーの芯が毛糸で全部埋まるまで結ぶ
※うち1本は④で使うので残しておく

下から上に向かって引っ張るのがポイント！方向を揃えてね。

【毛糸の通し方】



真ん中で曲げる



輪の方を下から通す



毛糸の端を輪にくぐらせる



引っ張る



繰り返すとこうなります★

- ④結んだ糸を芯の中から通し、毛糸で結ぶ



色をまとめても、バラバラにしても可愛いです！

- ⑤トップの部分を丸くカット
- ⑥ (ストラップにしたい人は) 帽子の中からタコ糸を通し、つるす部分を作る

【毛糸の通し方】



タコ糸の先端を結び、輪にする



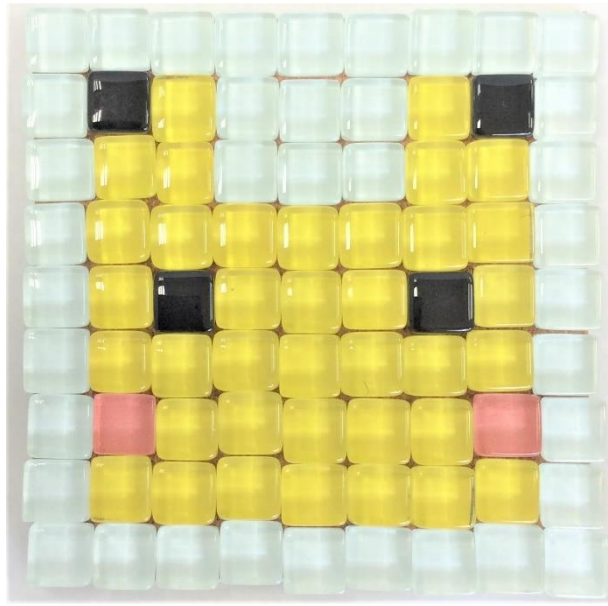
カギ針を上から突き刺し、タコ糸に引っ掛ける



カギ針を上引っ張る

完成！！

がらすたいるこーすたー ガラススタイルコースター



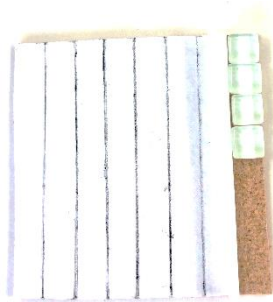
ざいりょう 【材料】

- ・がらすたいる しろこ きこ くろこ ・びんくこ
・コルクシート (土台) 1枚



つくかた 【作り方】

- ① コルクシートの白い紙を1本目の線まで折り曲げます。
- ② 粘着シートになっているので、写真を見ながら、シートの上にガラススタイルを並べていきます。



いきなり全部をはがしてしまうと、シートが手にくっつくよ！
1本ずつ折り曲げよう！

- ③ 1列並べたら、また次の線まで折り曲げてガラススタイルを並べます。
- ④ これをくり返すと完成！

がらすたいるこーすたー ガラススタイルコースター



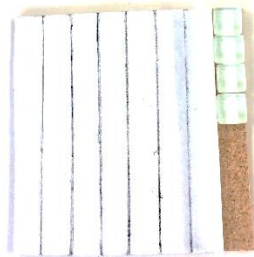
ざいりょう 【材料】

- ・がらすたいるみどりこ・ぴんくこ・しろこ・くろこ
・ガラススタイル…緑24個・ピンク21個・白22個・黒14個
- ・こるくしーとどだいまい
・コルクシート（土台）1枚



つくかた 【作り方】

- ①こるくしーとしろかみほんめせんおま
コルクシートの白い紙を1本目の線まで折り曲げます。
- ②ねんちゃくしーと
粘着シートになっているので、写真を見ながら、シートの上へがらすたいるなら
べていきます。



いきなりぜんぶをはがしてしまうと、
シートが手にくっつくよ！
1本ずつ折り曲げよう！

- ③1列なら
1列並べたら、また次の線まで折り曲げてがらすたいるなら
べます。
- ④これをくりかえし
これをくり返すと完成！

がらすたいるこーすたー ガラススタイルコースター



ざいりょう 【材料】

- がらすたいる みどり こ くら こ
・ガラススタイル… 緑 32個 ・ 黒 32個
- こるくしーと とだい まい
・コルクシート (土台) 1枚



つく かた 【作り方】

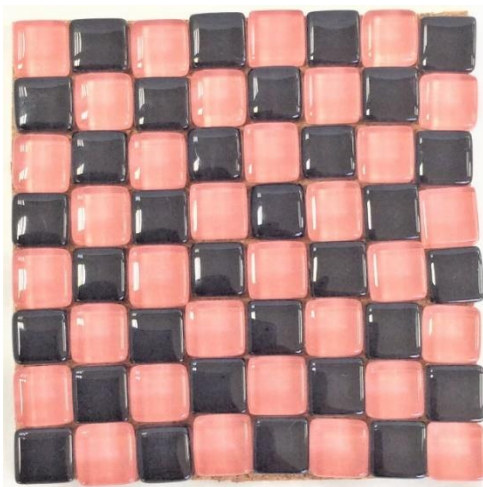
- ① コルクシートの白い紙を1本目の線まではがします。
- ② 粘着シートになっているので、写真を見ながら、シートの上にガラススタイルを並べていきます。



いきなり全部をはがしてしまうと、
シートが手にくっつくよ！
1本ずつ折り曲げよう！

- ③ 1列並べたら、また次の線まではがしてガラススタイルを並べます。
- ④ これをくり返すと完成！

がらすたいるこーすたー ガラススタイルコースター



ざいりょう 【材料】

- ・ガラススタイル…^{びんくこ}ピンク32個・^{くろこ}黒32個
- ・^{こるくしーと}コルクシート (^{とだい}土台) ^{まい}1枚



つくかた 【作り方】

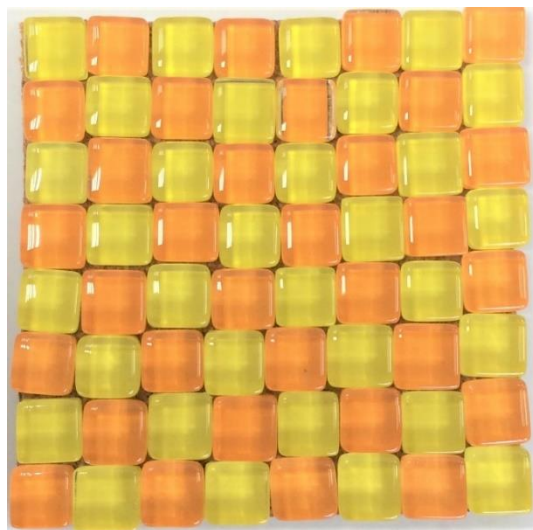
- ⑤ ^{こるくしーと}コルクシートの^{しろ}白い紙を^{1ほんめ}1本目の^{せん}線まではがします。
- ⑥ ^{ねんちゃくしーと}粘着シートになっているので、^{しゃしん}写真を見ながら、^{しーと}シートの上に^{がらすたいる}ガラススタイルを^{なら}並べていきま



いきなり^{ぜんぶ}全部をはがしてしまうと、
シートが手にくっつくよ！
1本ずつ^ま折り曲げよう！

- ⑦ ^{れつなら}1列並べたら、また^{つぎ}次の^{せん}線まではがして^{がらすたいる}ガラススタイルを^{なら}並べます。
- ⑧ これを^{かえ}くり返すと^{かんせい}完成！

がらすたいるこーすたー ガラススタイルコースター



ざいりょう 【材料】

- ・がらすたいる...黄32個・オレンジ32個
- ・コルクシート（土台） 1枚



つく かた 【作り方】

- ⑨ コルクシートの白い紙を1本目の線まではがします。
- ⑩ 粘着シートになっているので、写真を見ながら、シートの上にガラススタイルを並べていきます



いきなり全部をはがしてしまうと、シートが手にくっつくよ！
1本ずつ折り曲げよう！

- ⑪ 1列並べたら、また次の線まではがしてガラススタイルを並べます。
- ⑫ これをくり返すと完成！

くらふとぼんど ヘアゴム



ざいりょう 【材料】

キットの中に入っているもの

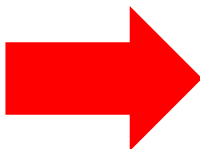
- 太いクラフトバンド (12本幅) ①14cm×1本 ②10cm×1本
- 細いクラフトバンド (6本幅) ③7cm×1本
- ヘアゴム ×1個
- フラ板のチャーム×1個

用意していただくもの

- 木工用ボンド
- 洗濯ばさみ (なくてもできます)

①

①の長いクラフトバンドを、
線がある面を上にして用意
します。



端から線のところまで、
木工用ボンドを塗ります。



線まで重ねて、



輪を作ります。



②の短いクラフトバン
ドを用意します。



線までボンドを塗って、



輪を作ります。



まだ続くよ!

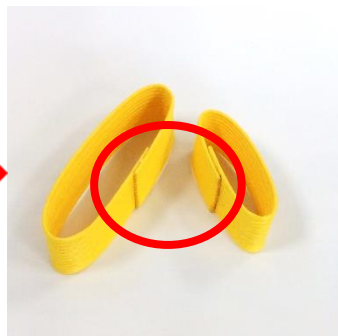


②

ここで、③の端にボンドを塗っておきます。



輪の、クラフトバンドが重なった部分どうしを合わせるようにして、



並べます。



ヘアゴムの銀色の部分を、輪につけて持ちます。



ボンドを塗った③を
中心に巻いて、



裏で重ねてくっつけます。



洗濯ばさみで留めておく
とくっつきやすいです。

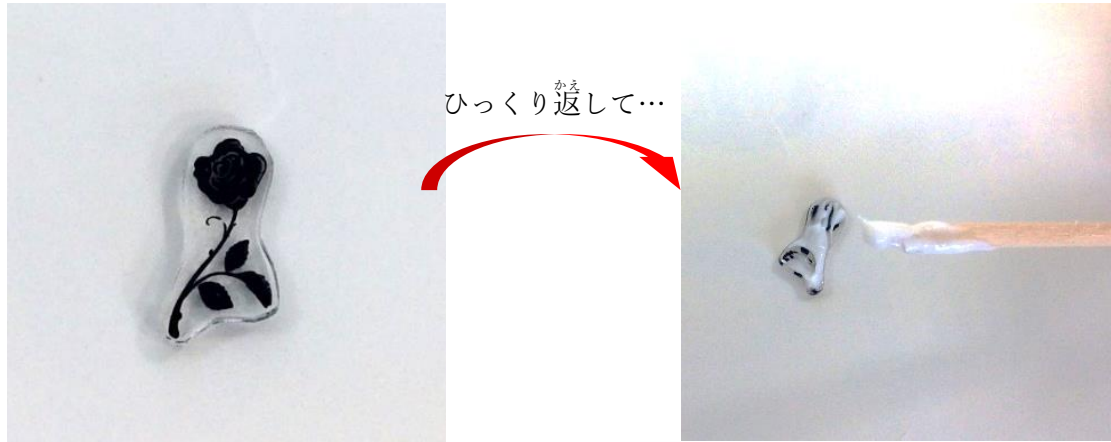


リボンのヘアゴムの完成!

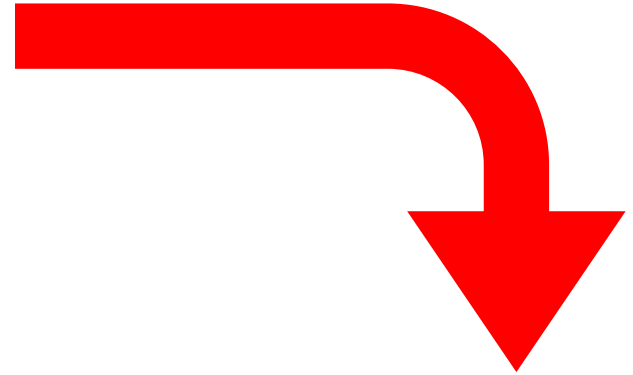


<プラ板のチャームをつけたい場合>

3



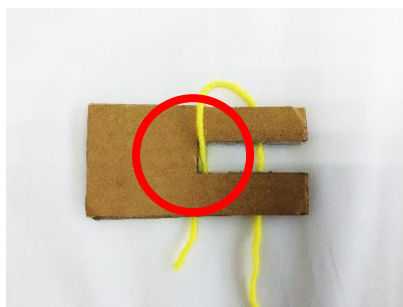
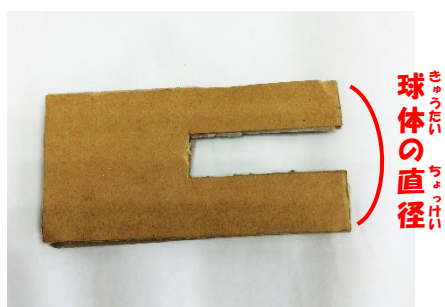
モチーフの裏面にボンドを塗って貼ると...



かんせい
完成!



ぽんぽん つかた 作り方



①段ボールを切って台紙を作ります。
2枚重ねるとより頑丈になります。
大きい台紙ほど大きなぽんぽんが
作れます。

②毛糸を巻き付けます。
一度、穴にくぐらせると取れ
にくいです。

③200回ほど巻きます！
多く巻くほどボリュームが出ます。



④たこ糸を台紙の切れ目から通し、
毛糸の中心をしっかりと結びます。
2周すると結びやすいです。

⑤毛糸を台紙から外します。

⑥上の輪にはさみを通してカット
します。



⑦下の輪も同様にカットします。

⑧手で整えて丸くします。
たこ糸は、必要がなければカット
します。ストラップとして使う場合
は、切らずに残しておきます。





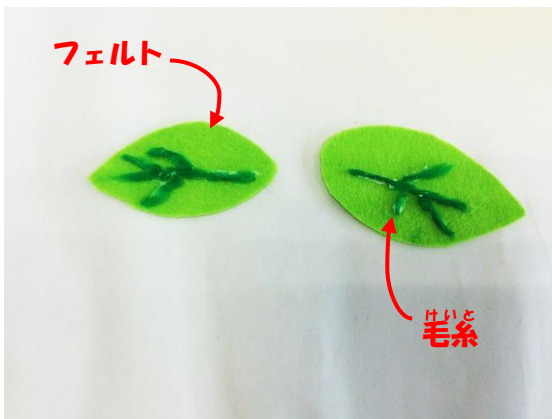
⑨はさみで毛糸の長さを揃え、
形を整えます。



⑩ボンポンの完成！



アレンジ自由！



フェルトなどで葉っぱを作り、
ボンボンとくっつけると…



たんぽぽに！
縫い付けて安全ピンをつけるとコサージュ
としても使えます。

色々な色でお花を
作るのも素敵です！

あおむしのつくりかた



① やま お 山に折ります。

② いちど もう一度

やま お 山に折ります。

③ ひろ じょうげ かど お 広げます。上下の角を折ります。

④ まんなか む 真ん中に向けて

⑤ はんぶん お 半分に折ります。

ひだりおり 左折り

みぎおり 右折り



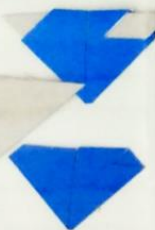
⑥ ひだりがわ ちゅうしん せん 左側を中心の線に沿って折り上げます。

⑦ ひっくり返します。



⑧ おな ひだりがわ ちゅうしん 同じように、左側を中心の線に沿って折り上げます。

⑨ あつがみ 厚紙のガイドをなか ふくろ い中の袋に入れます。



⑩ かど あ 両側の角をガイドに合わせておさ折り下げます。

⑪ ガイドをはずします。

⑫ おな こつく 同じものを10個作ります。



⑥ みぎがわ ちゅうしん せん 右側を中心の線に沿って折り上げます。

⑦ ひっくり返します。



⑧ おな みぎがわ ちゅうしん 同じように、右側を中心の線に沿って折り上げます。

⑨ あつがみ 厚紙のガイドをなか ふくろ い中の袋に入れます。

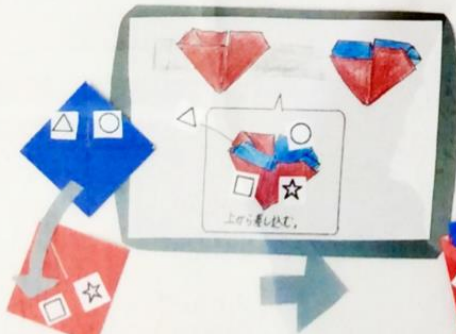


⑩ かど あ 両側の角をガイドに合わせておさ折り下げます。

⑪ ガイドをはずします。

⑫ おな こつく 同じものを10個作ります。

くみあわせます 組み合わせます



⑬ かど もど あか みぎおり ふくろ ひら 角を戻して、赤(右折り)の袋を開き、あお ひだりおり うえ さしこみ あお ひだりおり 青(左折り)を上から差し込み、青(左折り)のなか あか みぎおり かど おりの中に赤(右折り)の角を折りこみます。

⑭ おな あお ひだりおり ⑮ あおむしの顔をふくろ ひら あか みぎおり うえ は 貼りつけて、さしこみ く かえ かさ かんせい 差し込み、繰り返して重ねていきます。完成!



☆^くら^ふと^ぼん^ど ^こー^すた^ー☆
☆クラフトバンド コースター☆



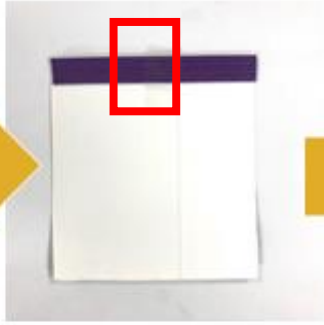
^ざい ^りょう
【材 料】

- からーぼんど ^{ほん}は^ば ^{せん}ち ^{ほん} ^{せん}ち ^{ほん}
カラーバンド(12本幅) ①11cm×2本 ②12cm×2本
- くらふとぼんど ^{ほん}は^ば ^{せん}ち ^{ほん} ^{せん}ち ^{ほん}
クラフトバンド(12本幅) ③11cm×5本 ④12cm×3本
- ^ぎゆう^にゆう^ぱく^く
牛乳パック
- ^もっ^こう^{よう}ぼ^んど
木工用ボンド
- ^せろ^はん^てー^ぶ
セロハンテープ
- ^{せん}たく
洗濯ばさみ

キットから
牛乳パックを用意します。



①を上にセロハンテープで
貼りつけます



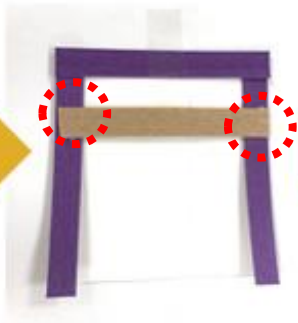
②を右と左にボンドで
貼り付けます。



③を2本並べて、



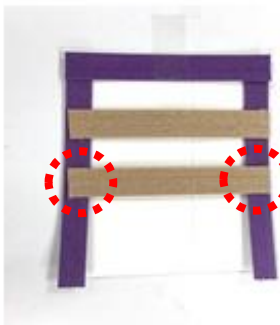
下だけボンドで貼ります。



また③を2本並べて



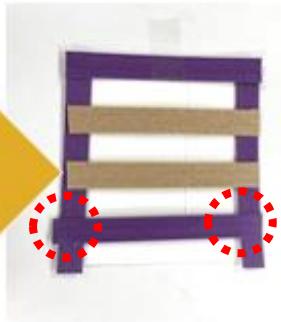
下だけ貼り付けます。



最後は③、②の順に並べて



②だけ貼り付けます。ボンドが
乾いたら牛乳パックを取ります



ひっくり返して..



残っている③をすきまに貼ります。



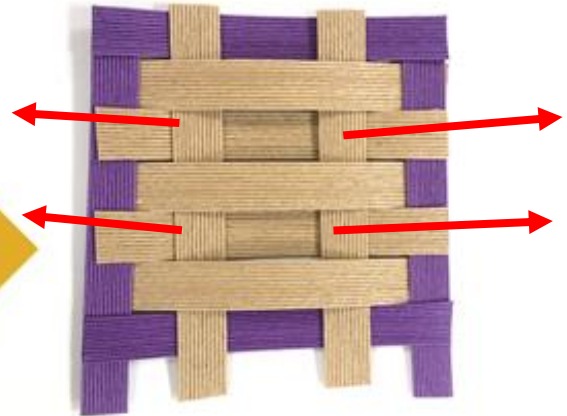
続きは
後ろのページだよ!!



④を2本差し込んで..



矢印の方向にぎゅっぎゅっと寄せます



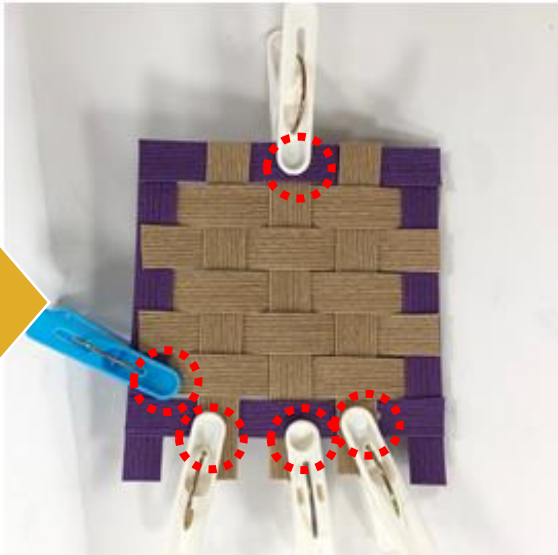
真ん中に③を交差するように入れます。
(他の③2本と逆向きに)



十字になるようにバランスを取ります。



浮いている所をボンドで貼り付けます。
<洗濯ばさみで浮いてくるのを押さえます。>



かんせい
完成!



端っこの出ている所を
ハサミで切れば...



★簡単！クリスマスツリー★



三角形の紙を台紙にして折り紙を貼り付け、
★や●の飾り付けをします。

後ろに割りばしを付ければ完成！

【必要な材料】

• 三角形の台紙 (底辺10cm × 高さ15cm 目安)

• 緑・黄緑の折り紙

大サイズ (半径3.5cm) 2個くらい

中サイズ (半径2.5cm) 6個くらい

小サイズ (半径1.5cm) 5個くらい

• 割りばし

• ★や●の形の折り紙 (穴あけパンチの廃材でOK)

★紙コップの小物入れ★

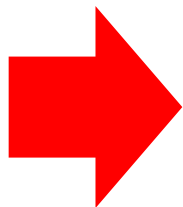


【必要なもの】

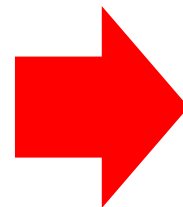
- ・紙コップ
- ・毛糸
- ・ハサミ
- ・セロハンテープ
- ・鉛筆
- ・定規



①紙コップに9本線を引きます。1辺につき2.5cm~3cmを目安にしてください。



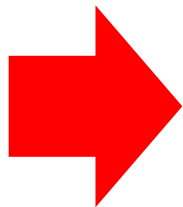
②線に沿って切り込みをいれます。



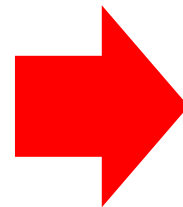
③開きます。紙コップの底の出っ張りが上に来るようにします。



④セロハンテープで毛糸の先を中心に留めます。



⑤編んでいきます。開いた部分に毛糸を上・下・上…と交互に通します。



⑥開いた部分を立ち上げながらぐるぐると編んでいきます。



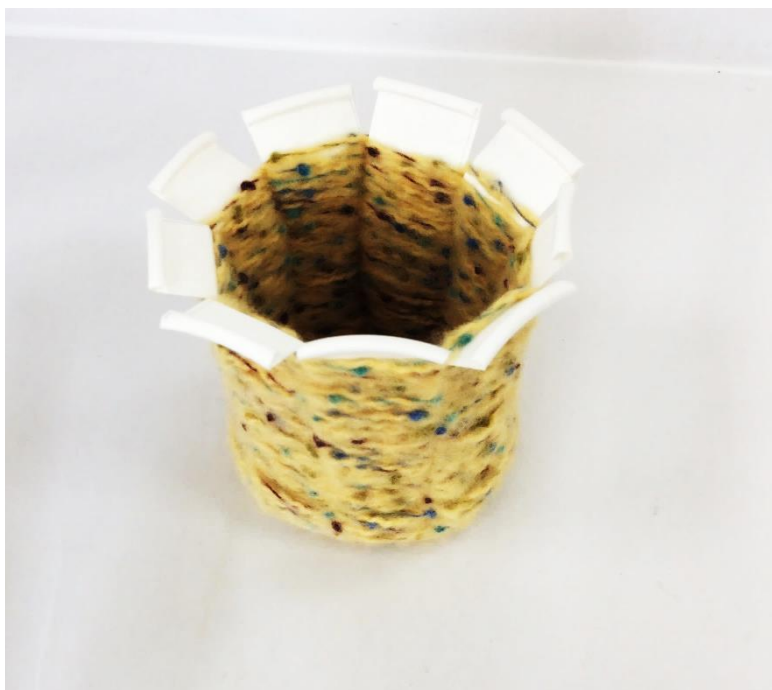
⑦1cmほど残して上まで編みます。



⑧毛糸をカットします。



⑨毛糸の端をいくつか網目に通し、外れないようにします。



完成！

毛糸の色や模様次第で雰囲気も変わります。
文房具入れにしたり、ビー玉など入れて飾ったり…自由に使いましょう！

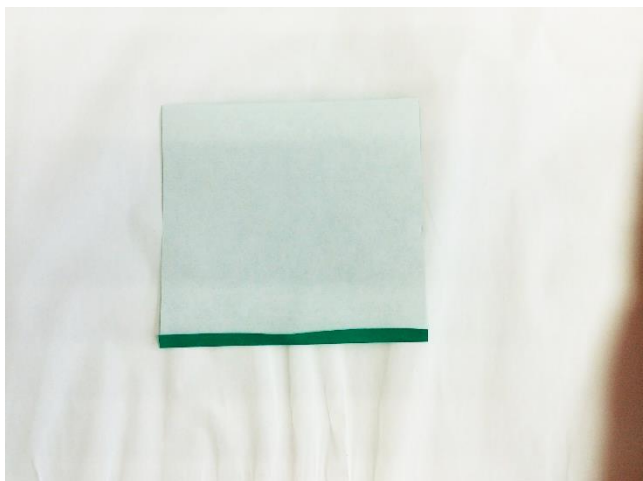


ペーパーファン



ひつよう
【必要なもの】

- お折り紙がみ
- のり
- はさみ



①折り紙を1cmほどの幅で折ります。



②裏返して同じ幅で折ります。



③同じことを繰り返して、蛇腹に折ります。



④半分に折ります。



⑤のりで貼り合わせます。





⑥同じものを3つ作ります。
端同士を貼り合わせると…



⑦完成！お好みで周りをギザギザにカット！



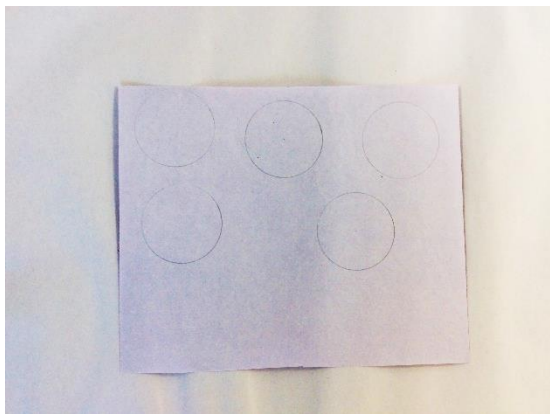
クリスマスツリーも
できるよ！

おがみ 折り紙のブドウ

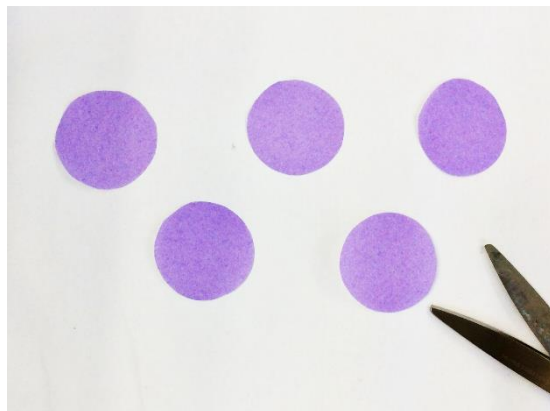


ひつよう 【必要なもの】

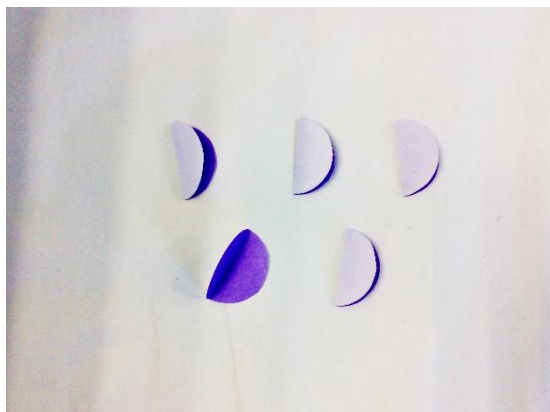
- おがみ (むらさき、みどり) 折り紙 (紫、緑)
- クラフトバンド 1本どり (ちゃいろ、けいと、か) (茶色の毛糸でも可)
- ハサミ
- ボンド
- 輪ゴム



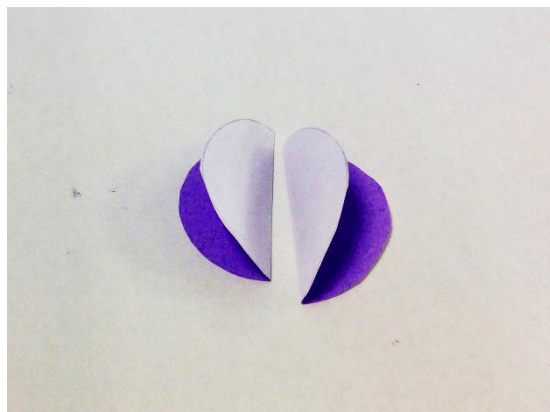
①実の部分を作ります。紫色の折り紙に半径2cmの円を描きます。5つセットで実が1つできます。



②線に沿って切ります。



③色のある面を内側に、半分に折ります。



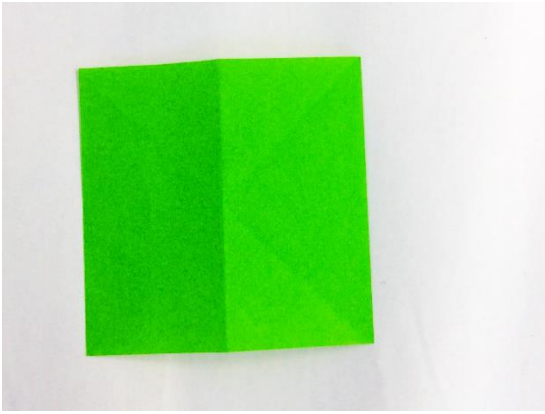
④2つの紙の半円部分を合わせて、



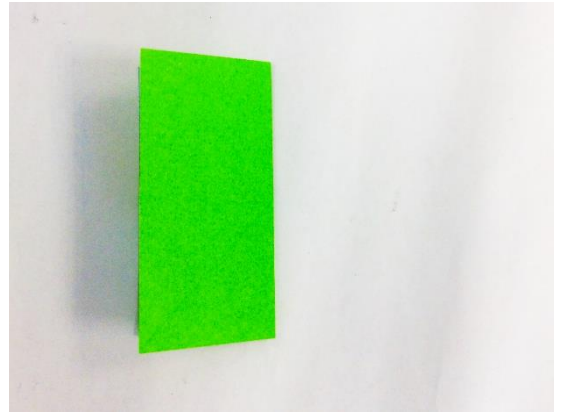
⑤貼り合わせます。



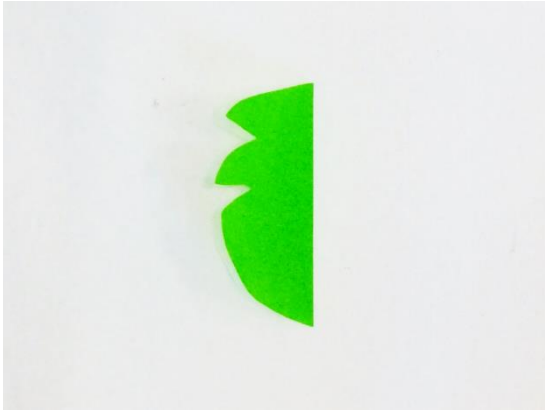
⑥これを繰り返して、5つの紙をくっつけます。



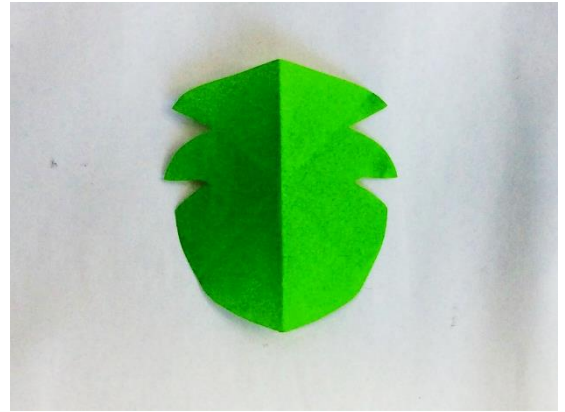
⑦次は葉っぱの部分を^{つぎ}作ります。
緑色の折り紙を用意します。



⑧半分に折ります。



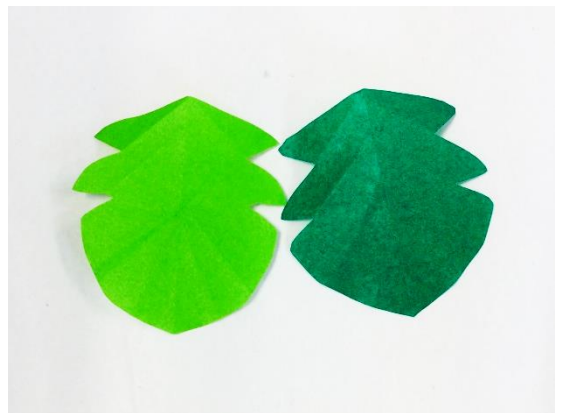
⑨葉っぱのギザギザ形に切ります。



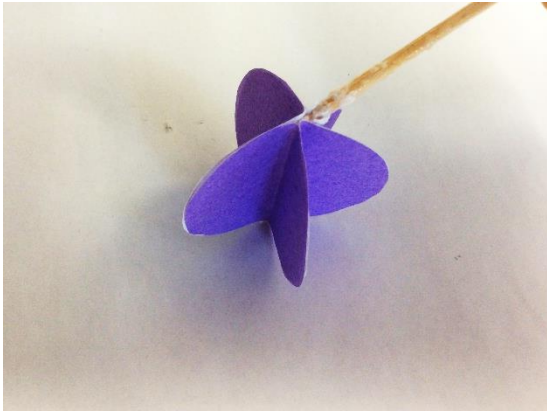
⑩開くと葉っぱになります。



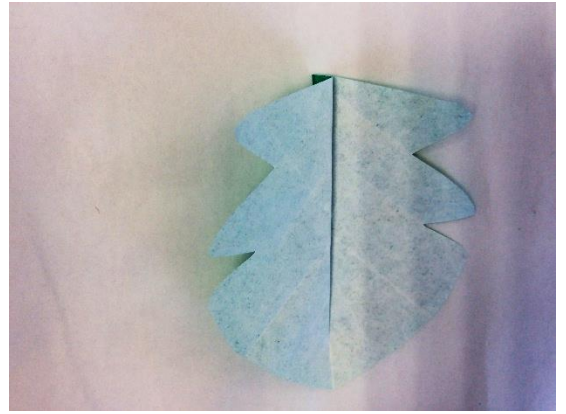
⑪葉脈の形に折って線をつけます。



⑫色々な緑で作ると可愛いです。



⑬ブドウのてっぺん部分にボンドをつけ、穴にクラフトバンド（茶色の毛糸でも可）を差し込みます。



⑭葉っぱの上部分を画像のように折り返します。



⑮1つ1つのパーツの出来上がりです。

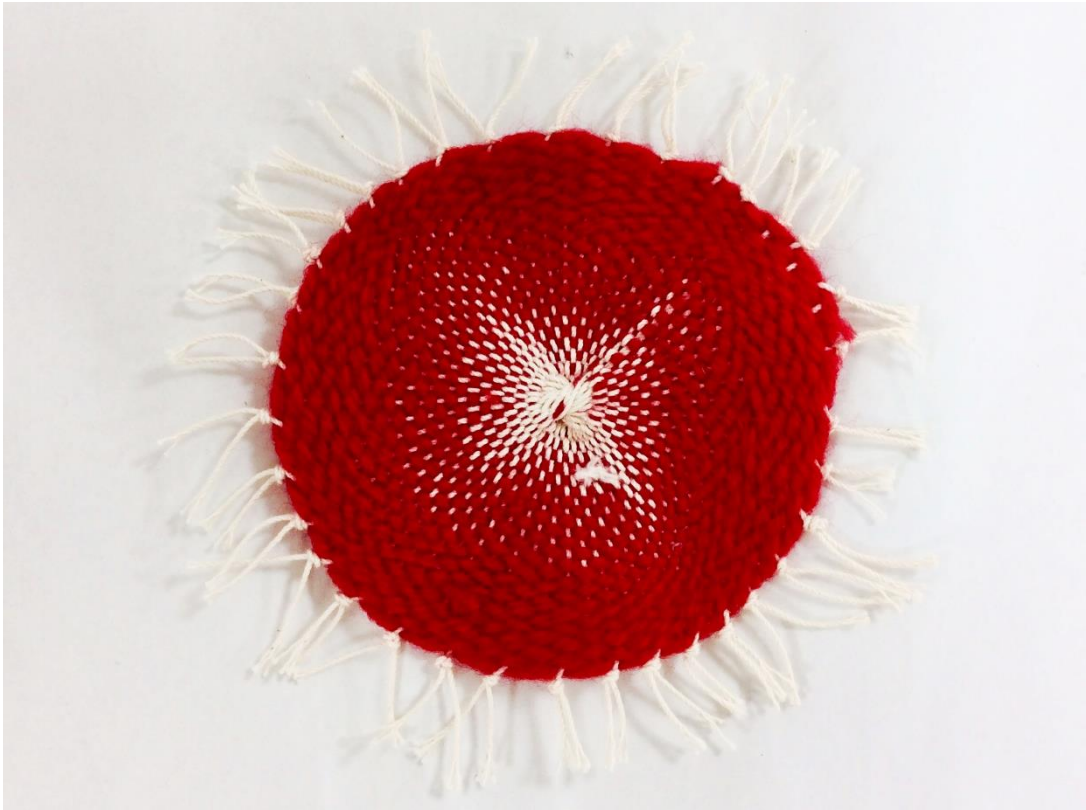


⑯実と葉っぱをいくつか合わせ、束ねたらブドウの完成！
長さがバラバラなのも可愛いです。



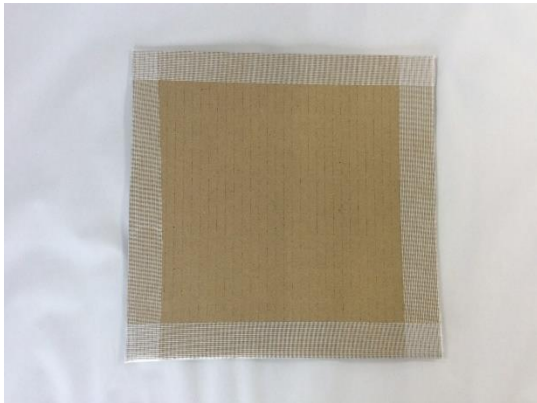
たくさんブドウを作って
なら
並べるのもオススメです！

ダンボールお織り

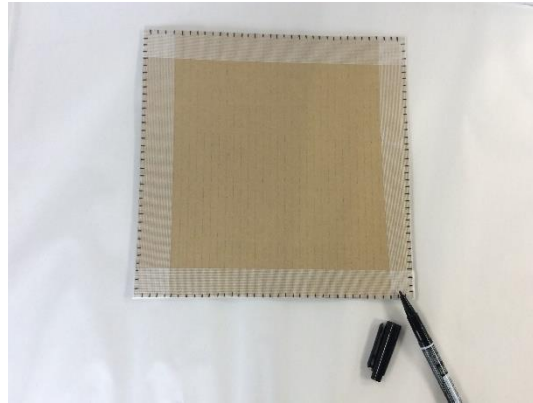


ひつよう 【必要なもの】

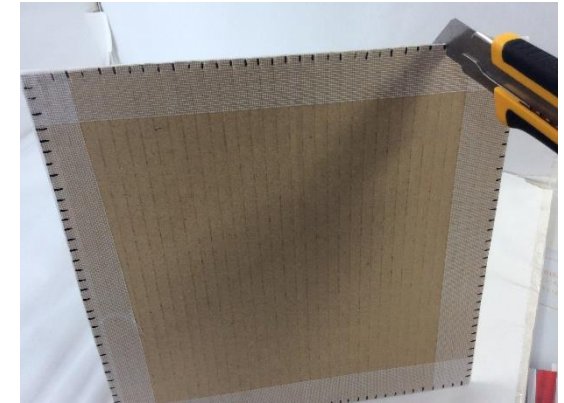
- **ダンボール** (22cm×22cm で 11cm ほどのあ編みものができます。)
- **毛糸**けいと
- **タコ糸**いと
- **ハサミ**
- **油性マジック**ゆせい
- **養生テープ**ようじょう か **ガムテープ**
- **糸通し**いととお



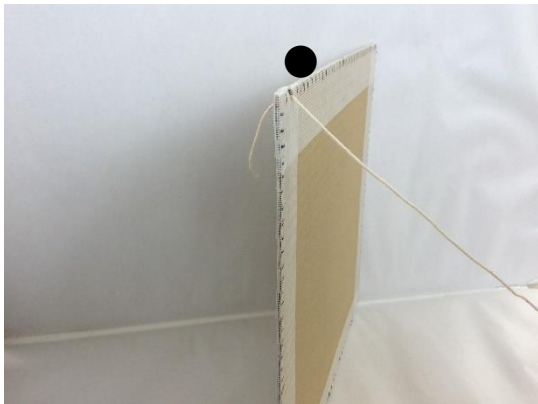
①ダンボールを正方形に切って、端にガムテープが養生テープを貼ります。テープは裏側へ折り返して貼ってください。



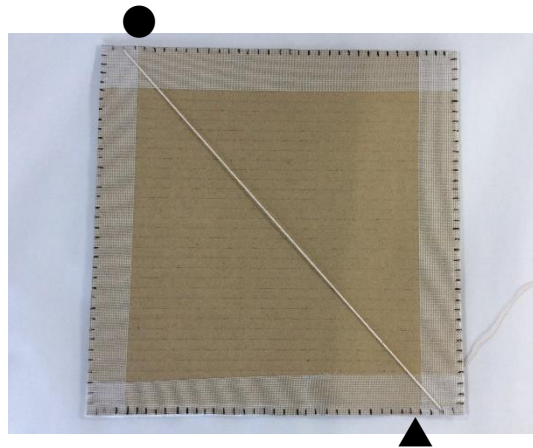
②油性ペンで、ダンボールに入った筋の間隔に合わせて印をつける。同じ数を四辺つけて一周する。



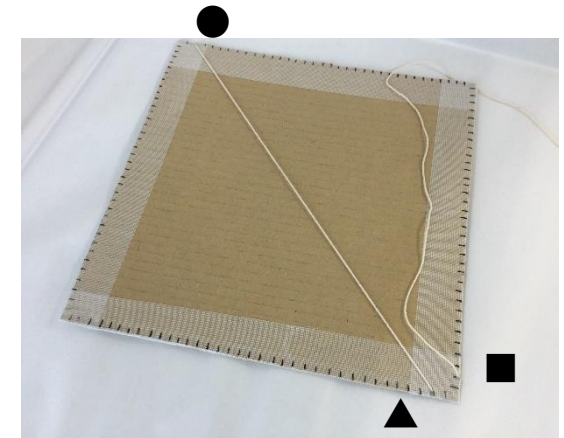
③印をつけた部分にカッターで切り込みを入れる。カッターは使い方を間違えるとケガするので、難しい場合はおうちの人にやらせよう。



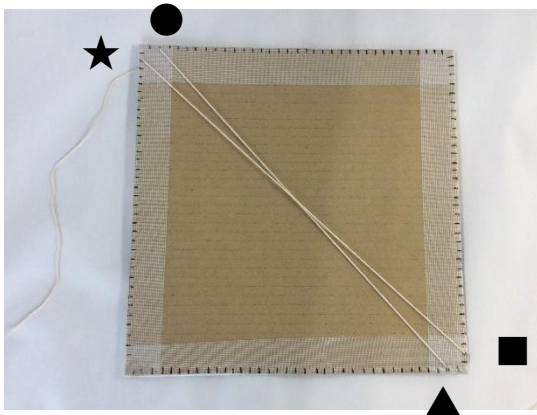
④タコ糸を、3cmほど残して角から2つ目の切り込み●にかける。



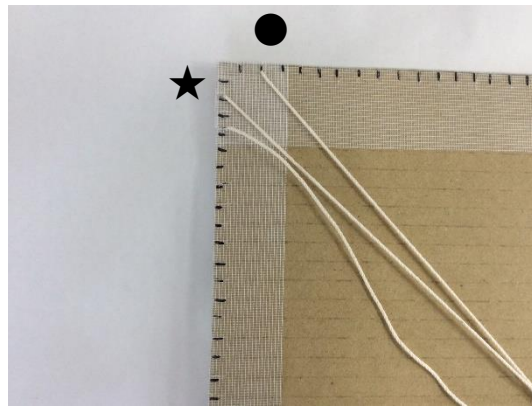
⑤糸を引っ張り、対角線の角から2つ目の切り込み▲にかける。



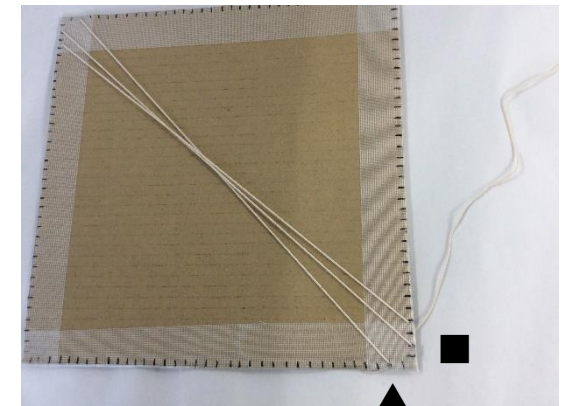
⑥続いて角を挟んだ反対側の2つ目の切り込み■に糸をかける。



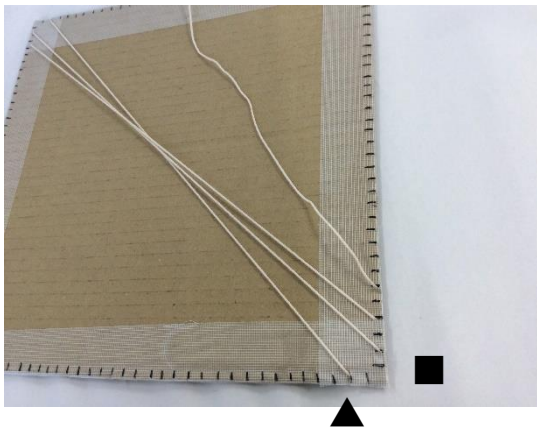
⑦■から糸を引っ張り、角から2番目の切り込み★に糸をかける。



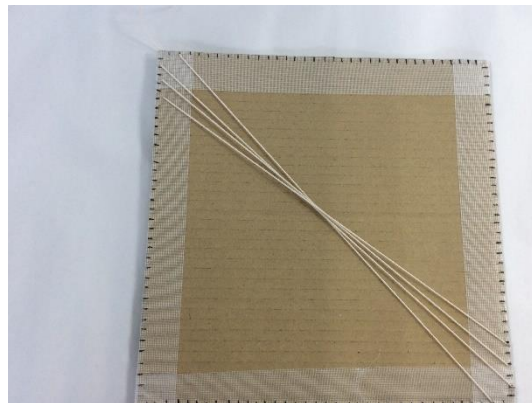
⑧2つ隣の切り込みに糸をかける。
(1個飛ばしです！)



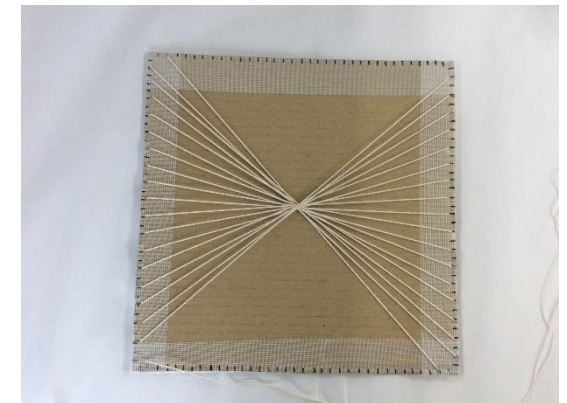
⑨糸を引っ張り、■の2つ隣の切り込みにかけます。



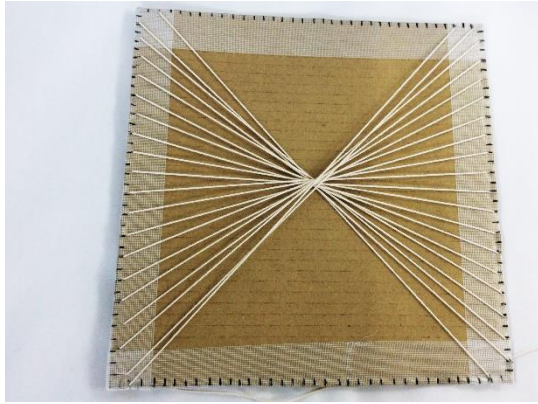
⑩また2つ隣りに糸をかけて、



⑪反対側に引っ張り、1つ飛ばしで糸をかけて…という作業を繰り返します。



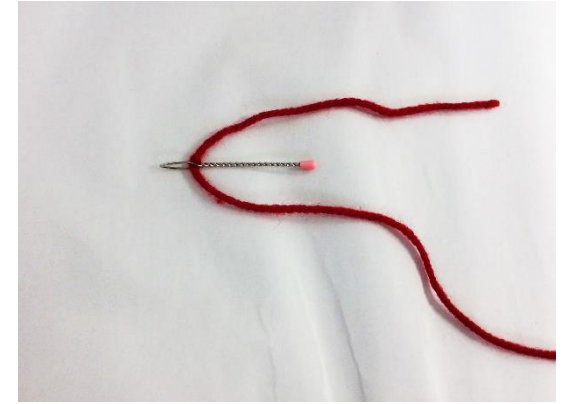
⑫半分終わると、こんな感じです。



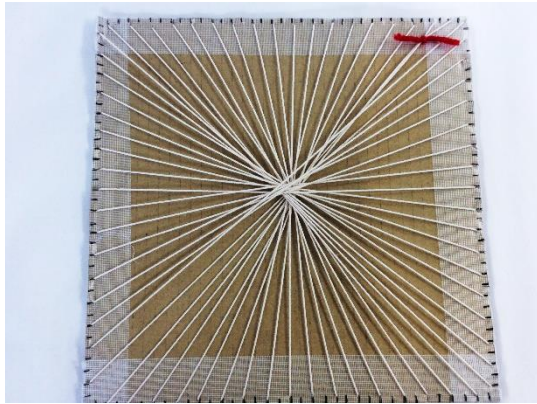
⑬ 同じ作業を繰り返して、ぐるっと一周します。



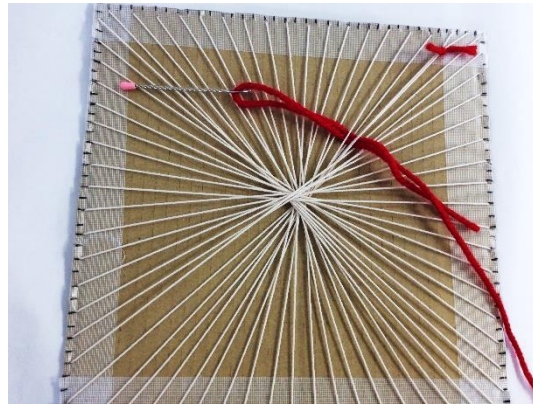
⑭ 一周した後の裏側はこんな感じです。タコ糸は、3cmほど残して切ります。



⑮ 毛糸を糸通しに通します。



⑯ タコ糸2本を糸通しで束ねます。(どこでもOK)



⑰ 束ねたタコ糸をスタート地点にして、毛糸を下・上・下・上...と通していきます。



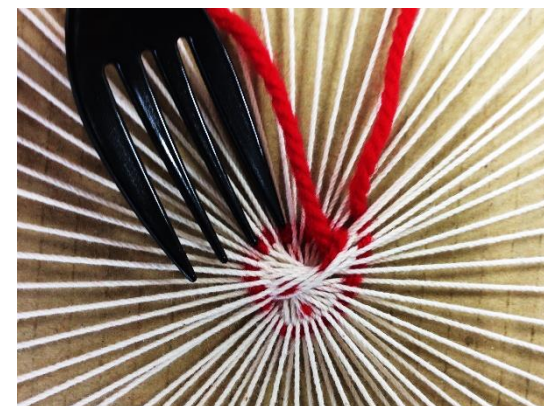
⑱ 1周したら、スタート地点をチェック！1周目が下なら、2周目はタコ糸の上を通っています。



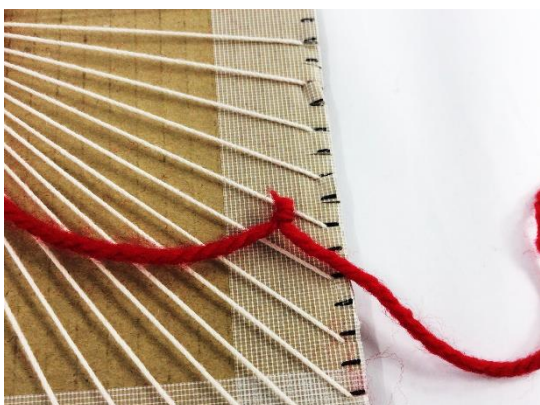
⑱糸を引っ張り、ぎゅっと中心に寄せます。



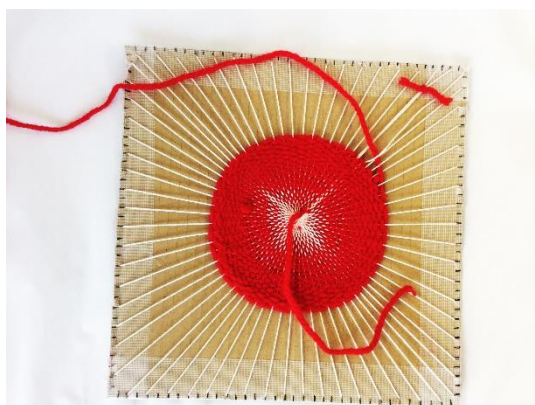
⑳2周目以降も同じように編んでいきます。



㉑中心に寄せづらい場合はフォークなどを使って押します。



㉒糸が足りなくなったら、新しく切ったものと結んでまた編んでいきます。



㉓希望のサイズより1, 2周多く編んでおきます。(写真は直径11cmくらい)



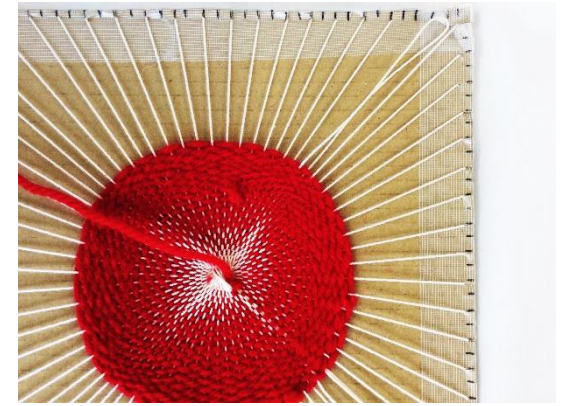
㉔糸の始末をします。編み終わりの段のひとつ手前の段に通し、



②⑤目くらい、^{いままでと同じように}編みます。



②⑥余分な毛糸をカットします。



②⑦タコ糸を結んでいた毛糸をほどき、



②⑧台紙からタコ糸をはずしながら、^{たまむす}玉結びしていきます。



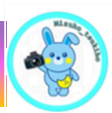
②⑨タコ糸のフリンジを好きな長さでカットします。



③⑩中心の毛糸を、糸通しで裏側に通し、^数目すくってからカットすれば完成！



Instagramから投稿を抜粋してご紹介！！



夏休み
毎食のごはん+おやつ
どうする??



令和3年7月28日
アレンジトースト特集
の投稿をご紹介！
ぜひおうちで試してみて
ください♪



アカウントはこちらから

つきみがおかのプログラムで「モーニング」の茶話会をしていた時のメニューをご紹介！



はちみつチーズトースト

食パンにチーズをのせてトースト。はちみつをかけて完成！朝食にもおやつにも！

つきみがおかのプログラムで「モーニング」の茶話会をしていた時のメニューをご紹介！



ホットドッグ

ホットドッグ用のパンにカット野菜のキャベツとポイルしたウインナーをはさむだけ！お昼ごはんにも

つきみがおかのプログラムで「モーニング」の茶話会をしていた時のメニューをご紹介！



チョコマシュマロトースト

食パンにチョコシロップを塗り、マシュマロをのせてトースト！…焦げない工夫は必要です。

つきみがおかのプログラムで「モーニング」の茶話会をしていた時のメニューをご紹介！



バナナプリントトースト

トーストの上に、プリンをのせて崩します。切ったバナナをのせて完成！

つきみがおかのプログラムで「モーニング」の茶話会をしていた時のメニューをご紹介！



きな粉餅トースト

バターで焼いた食パンに、レンジでチンしてきな粉をつけた切り餅を挟みます。きな粉、はちみつ、ナッツなどをトッピングして！

つきみがおかのプログラムで「モーニング」の茶話会をしていた時のメニューをご紹介！



厚焼き玉子トースト

厚焼き玉子を作ります！トーストにケチャップを塗って挟んだら完成！

つきみがおかのプログラムで「モーニング」の茶話会をしていた時のメニューをご紹介！



フルーツサンド

生クリームを準備。冷凍フルーツ、フルーツ缶詰、切ったバナナなどを好みに合わせて挟めば完成！

つきみがおかのプログラムで「モーニング」の茶話会をしていた時のメニューをご紹介！



焼きおにぎり

冷凍ごはんが余っている時にも便利！粉末だしの素、しょうゆを米に混ぜ、おにぎり型などで形を作ってフライパンなどで焼きます。

つきみがおかのプログラムで「モーニング」の茶話会をしていた時のメニューをご紹介！



ピザトースト ガーリックトースト

オニオン入りツナマヨトースト ミートソースアレンジ

他にもいろいろ！アレンジ次第。つきみがおかでは、手前焼煎コーヒーと一緒に茶話会を楽しみました。



Instagram から投稿を抜粋してご紹介！！



令和3年8月19日
つきみがおかのたこ焼き器を使ったアレンジレシピをまとめた投稿をご紹介！
楽しく簡単に作れるので、ぜひ作ってみてください。



アカウントはこちらから👉



餃子の皮で
キッシュ

#つきみがおかアーカイブ
#たこ焼き器アレンジ

餃子の皮を入れお好きな具材を入れて、キッシュ生地を流し込み、最後に溶けるチーズをトッピング！



かわいいきのこ

#つきみがおかアーカイブ
#たこ焼き器アレンジ

ホットケーキミックスにスティックビスケット仕上げはチョココーティングしてアラザンなどで飾り付け！



たこ焼き器で
一口ハンバーガー

#つきみがおかアーカイブ
#たこ焼き器アレンジ

ホットケーキミックスでコロコロカステラ半分に切ってお好きな具材を挟み、ピックで固定！



お菓子な！？
たこ焼き

#つきみがおかアーカイブ
#たこ焼き器アレンジ

ホットケーキミックスでコロコロカステラ具材はチョコなどをお好みで。トッピングは、青のり→抹茶 かつお節→チョコレート マヨネーズ→ホワイトチョコ

コロナ禍で茶話会が中止になっていなければ

たこ焼き器でマリトッツォ

作ってたと思う！



いつか
作りたい

※写真はあるご家庭から拝借

つきみがおか



自宅で簡単ラテアートの作り方

準備するもの

- ・インスタントコーヒー（抹茶や紅茶でも可）
- ・牛乳（低脂肪乳は泡立ちにくい）
- ・ミルクフォーマー（100円均一でも売っています。
スティック型ミキサーに付属しているビーターでもOK）



・爪楊枝・スプーン

- ① インスタントコーヒーなどをマグカップ 1/3~1/2 入れる
- ② ミルクをレンジで温める（40℃~60℃：100mlで50秒）
温めすぎると組織が壊れて泡立ちません
- ③ ミルクフォーマーで泡立てる
（倍以上の量になるので、大きめのマグカップやボウル、ピッチャーで）
- ④ 大きい泡はスプーンで混ぜたり底を机の上で
トントンしたりしてつぶす。
- ⑤ ①の上から泡を押さえてミルクだけを流しいれる。
- ⑥ 〈表面を白くする場合〉
残った泡をスプーンで全面に乗せる。
上から爪楊枝などを使いチョコソースで絵をかく。



〈表面を茶色くする場合〉

残った泡を小さいスプーンなどですくい、作りたいデザインに合わせて形づくり、その上からチョコソースで絵をかく。



※事前にクッキングペーパーなどで型を作って、ココアパウダーなどを茶こしでふるってかけてもできます。

※表面全面を白くするなら、①は省いて牛乳のみでも作れます。



★つきみがおか壁面製作集★

毎月第2土曜日 13:30～15:30(祝日除く)に見学できます。
ぜひお越しください。

2021年12月



2022年1月



2022年2月



2022年3月



2022年4月



2022年5月



2022年6月



2022年7月



2022年8月



2022年9月



2022年10月



2022年11月





瑞穂区障害者基幹相談支援センター
地域活動支援センターつきみがおか

Instagram

インスタグラムで発信中！

フォロワー募集中！



QRコードから↑

アカウント名から→

mizuho_tsukiho



ハッシュタグから→

#みずほつきほ



障害のある人の暮らしがよりよくなるように
役立つ情報・障害福祉の動向などをお伝えしていきます。

瑞穂区障害者基幹相談支援センター
地域活動支援センターつきみがおか
マスコットキャラクター

つきほ

社会福祉法人 名古屋市総合リハビリテーション事業団
瑞穂区障害者基幹相談支援センター
地域活動支援センターつきみがおか
名古屋市瑞穂区弥富町月見ヶ岡5 NTT 西日本八事ビル1階
TEL 052-835-3848 FAX 052-835-3743

URL www.nagoya-rehab.or.jp

Instagram

アカウント

mizuho_tsukiho

Instagram



YouTube



瑞穂区障害者基幹相談支援センターの公式 Youtube



みずほつきほch

開設しました！！



みずほつきほch
チャンネル登録者数 11人

ホーム

動画

再生リスト

チャンネル

フリートーク

みずほつきほ ch では、当事者へのインタビュー など様々な内容の動画を投稿しています！ぜひ見てください！！

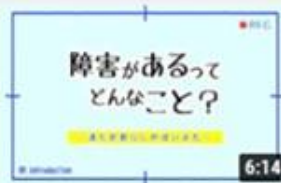
アップロード動画 ▶ すべて再生



精神障害者アメカジさんの場合【名古屋市瑞穂区】から...



【精神障害者のよくある困りごとを職員が再現】ミズホ...



誰もが暮らしやすいまち【名古屋市瑞穂区】から発信！...



マスコットキャラクター
つきほ

みずほつきほ ch では、障害についての理解の普及啓発のための映像や、障害のある方の生活に役立つ映像を順次アップしていきます。

瑞穂区障害者基幹相談センターが事務局として関わる瑞穂区障害者自立支援連絡協議会が作成する映像も、このチャンネルでアップします。

視聴方法：右の QR コードを読み取るか、Youtube 上で「みずほつきほ ch」と検索していただき、動画を再生してください。

みずほつきほ ch



ぜひチャンネル登録
お願いします！！

YouTube



社会福祉法人 名古屋市総合リハビリテーション事業団
瑞穂区障害者基幹相談支援センター
地域活動支援センターつきみがおか
名古屋市瑞穂区弥富町月見ヶ岡 5 NTT 西日本八事ビル1階
TEL 052-835-3848 FAX 052-835-3743

URL www.nagoya-rehab.or.jp

Instagram

アカウント

mizuho_tsukiho

Instagram



YouTube






つきみがおか プログラム体験会



毎月 最終**金**曜日
13:30～15:30



地域活動支援センターつきみがおかで実施している
プログラムを無料で体験してみませんか？
参加についてはお気軽にお問い合わせください。

人数制限がありますので、参加には事前の申し込み
が必要です。

対象

18歳以上で、精神科・診療内科で治療中の方や精神
障害者保健福祉手帳をお持ちの方、およびそのご家
族。関係者の見学・同伴も可能です。

参加費

無料

場所

地域活動支援センターつきみがおか
瑞穂区弥富町月見ヶ岡5 ■ NTT西日本八事ビル1階
TEL : 052-835-3848 FAX : 052-835-3743

「地域活動支援センターつきみがおか」は、
精神障害のある方が通所する施設です。

居場所としての活用のほか、
様々なことに取り組んでいます。



社会福祉法人 名古屋市総合リハビリテーション事業団

**瑞穂区障害者基幹相談支援センター
地域活動支援センターつきみがおか**

名古屋市瑞穂区弥富町月見ヶ岡5 NTT 西日本八事ビル1階

TEL 052-835-3848

FAX 052-835-3743

URL www.nagoya-rehab.or.jp

Instagram

アカウント

mizuho_tsukiho

 Instagram



 YouTube

