

# CPAだより

## 新たな一歩！ 地域連携に向けた関係性構築への取り組み

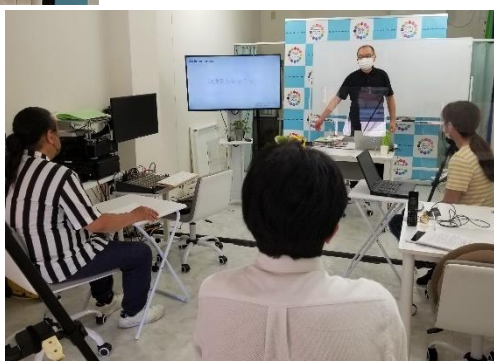
### キッチンカー納車!!

6月末に待望のキッチンカーが納車されました♪  
CPAでは、障害者施設の利用者工賃の向上を目指し、販路拡大の一環として移動販売を計画しています。  
準備が整い次第、障害者施設で訓練として作っているパンの販売を開始したいと思います。販売場所や時間などについては改めてCPAの各SNSやWEBにてお知らせいたします。  
みなさんのもとへお届けできる日をスタッフ一同、心待ちにしています！



### スマホ講座見学

地域包括支援センター入谷様主催のスマートフォン講座に参加しました。CPAでは高齢者の方の孤立防止や地域の方との情報共有、オンライン環境の構築を目指して「スマホ講座」の実施を検討しています。  
今回の講座ではドコモ様の協力のもと入門編として、スマホの電源の入れ方やガラケーとの違いなどスマホとは何かを受講者目線でわかりやすく教えていただきました。  
CPAで開催する際には是非ご参加ください。



### 撮影・編集・機材に関する講習の第1弾

CPAでは多職種勉強会やイベントなどで撮影・編集をする機会が多く、日々学びながら活動しています。  
多くの方が見たいと思うような動画、役に立つコンテンツ作りを目指して撮影・編集のプロである株式会社ブルーオーシャンスターズの高塩様に講習のご協力をいただきました。  
今回は主に「企画」と「音声」について学びました。  
動画作成に重要な企画や構成の部分では目的やターゲットなど今までは曖昧にしていた所に改めて気づくことができました。音声については、専門的な用語や編集方法、野外撮影で気を付けるべき風の音対策や環境音の扱い方を教えていただきました。  
今後の講習では、より詳しい編集方法や機材についても教えていただく予定です。パワーアップしていくCPAを楽しみにしていきましょう。



# 簡単・美味しいレシピ!!しっかり食べて暑さに負けるな!



- 材料(2人分)
- ・パスタ麺(200g) ・玉ねぎスライス(大玉1/2) ・ミニトマト(10個) ・ニンニク(2片をスライス)
  - ・鷹の爪(2本を輪切りにして種は捨てる) ・オリーブオイル(多め) ・顆粒ブイヨン(小さじ1.5杯)
  - ・粗挽きコショウ(多めに) ・塩 ・トマトケチャップ ・中濃ソース ・粉バルメザンチーズ

## ■作り方

- ①大き目の鍋(フライパン可)に塩大さじ1を加えパスタを茹でる  
茹で時間は表示時間より1分短く設定。
- ②多めにオリーブオイルを引いたフライパンにニンニクと鷹の爪を加え超弱火で炒める。炒めたらフライパンを斜めにしオイルに沈めブクブク泡が出てくるまでしっかりとオリーブオイルに味を移す。  
※一番大事な部分なので焦らずじっくり時間をかける
- ③②を中火にし玉ねぎとミニトマト(軽く潰すように)を加えて塩コショウを施し炒める。  
※ここにスライス粗挽きウィンナー、ピーマン細切りを加えても奥深い味になります。
- ④③に①の茹で汁をお玉で2.5杯入れて具と乳化させ顆粒ブイヨン小さじ1.5を加える。
- ⑤茹でた麺と④を合わせてフライパンを振り味を馴染ませる。
- ⑥たっぷりのケチャップに中濃ソース少々を加え更に味を馴染ませる。
- ⑦水分が無くなってきたら出来上がり。たっぷり粉チーズをかけて召し上がれ!



## CPAのSNS情報発信

QRコードをスマホで読み取るとCPAの活動がご覧いただけます

Twitter



Facebook



YouTube



## 【イベント企画、出演者を募集中】

CPAではイベントの企画や講師・出演者を募集しています!

「こんなイベントをやってほしい」「このイベントなら参加したい」「得意なことを活かしてイベントの講師・出演者をやりたい」という方からのご意見、ご提案をお待ちしております♪  
※下記のお電話番号・メールアドレスにお名前、ご連絡先を添えてお問い合わせください。

## Pick UP!! CPAチャンネル

### 第17回多職種勉強会

テーマ「当事者から見た障害者福祉とは」

YouTube



日程: 配信中

講師: 春田文夫 様

当事者である春田さんに障害者福祉の実情などをお話していただきます。

## あなたの専門性を発信しませんか?

多職種勉強会で講師をしてくださる方を募集!!

詳しくはCPAのSNS  
多職種勉強会のチラシをご覧ください。  
メール・お電話でのお問い合わせも可能です。



## 商店街のお店紹介

### 鮮魚 中村屋



今回は商店街にあるお魚屋さん「鮮魚 中村屋」さんをご紹介します。こちらは45年続くお店です。子どもからご年配の方まで幅広い年代の方々が訪れます。朝5時に市場に行き、美味しい新鮮なお魚を選びます。おすすめはその時期のお刺身だそうです。店主の樋口二郎さんは「いつもありがとうございます。いつでもお待ちしております。」とお話してくださいました。



お店の前を通ると焼き魚なども並んでいて毎日買いに来たくなります。スタッフの退勤時などにはいつも挨拶をしてくださるので疲れていても元気が湧いてきます。

## 【おすすめの本】

「怒り」がスーッと消える本

つまらないことにイライラしてしまい、小さい自分が嫌だと感じることはありませんか? 「怒り」の感情とうまく付き合うことで心の健康や人間関係の質を高めます。怒りに振り回されないと人生に豊かさを感じることができます。そんな人生を手に入れたい方、本書では怒りをコントロールするコツが紹介されています! ぜひ読んでみてください! ^^



## 編集後記

梅雨があけて暑さが厳しくなってきました。適度に冷房を使うなどの暑さ対策をしていきましょう。そして暑い夏にはやっぱり冷たいアイスや飲み物ですね! 私はセブンイレブンの「まるで○○」シリーズが好きです。冷たいフルーツを食べている気分になれるのでおすすめです。みなさんのおすすめアイスはなんですか?

〒121-0831 東京都足立区舎人6-1-2 高橋マンション101  
TEL/FAX 03-6883-0539  
MAIL cpa@wels.jp  
WEB http://cpa-japan.org/

リアルとデジタルの融合で地域共生社会を実現する

## コミュニティプラットフォームあだち



コミュニティプラットフォームあだちは、公益財団法人洲崎福祉財団様の助成により運営しております。