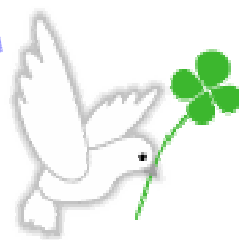


私達は障害者が地域の人々とともにいきいきと生活していける「村づくり」を進めています

はばたけ



Vol.98
2013年11月20日発行

栃木障がい者の自立をめざす会 《会員数 現在231名》 発行者 中山 全央
【事務局】 社会福祉法人 なすびの里 TEL 0282 (29) 6111
【栃木市障がい者等スポーツ・芸術文化活動事務局】 TEL/FAX 0282 (51) 2178
e-mail info@mezasu-kai.om



料理教室
栃木市吹上地区公民館 調理室にて



目次

- ☆ 会長挨拶
- ★ 協働まつり報告
- ☆ 社会促進事業報告
- ★ 役員会報告
- ☆ チエコのレシピ
- ★ お知らせ
- ☆ 編集後記

三十年続く

栃木障がい者の自立をめざす会の NPO法人化に向けて

会長 中山 全央

当会がNPO法人化をめざすことは、社会的に認知されながら計画的な事業活動を継続性を持って推進する上で、大切なことになってきています。私たちが今まで、法人化をしなかった最大の理由は、なすびの里の建設と、ならびにNPO法人の設立は、会計処理上煩雑であると判断したからでした。

私たちは今後の障がい者の村づくりや、社会福祉法人なすびの里設立趣意書の実現をめざして学習時間を十分に確保し、地域活動や、当会の目的である「障がい者の社会的自立の実現のため活動し、障がい者が安心して働き学び発達し生活していけるためには、何よりも障がい者が地域に土着し、地域の人々とともに生きる喜びを享受できることが必要と考え、最終目標を「障がい者の村づくり」とする」を深く学習し、今後の自立の会の在り方を考えるうえで、NPO法人化は良い機会だと判断致しました。

今日、自立の会の役員会で問われ話し合われていることは、上記に述べた通り当会の目的を明確にし、他団体との交流と多くの人々とともに歩む組織作りをどのように構築していくか、また、なすびの里の後援を十分行う体制を作る目標を掲げることが求められています。

それは「これから生まれる子供たちに安心を」、「十八歳の春を泣かせない」、「障がい者が安心して働き学び発達し生活する」、などの最も大切なことを実現する課題を私たちが持っているからだと考えています。

そして、当事者会員の拡大、役員会の定例化、現在栃木市から受託運営している社会促進事業を通して、その目的達成に近付きたいと願っています。

当面の実践課題を四点ですが、今後、肉付けをし、心を集めたいと思います。会員各位のご協力と、ご指導をお願い申し上げます。

第一の実践(働く場と生活の場の確保と福祉力の向上をめざす。)

第二の実践(財政活動と組織作り)

第三の実践(学習)

第四の実践(余暇活動)

ハッピーライフプロジェクト構想の追及で実現をめざします。



〈協働まつり報告〉

十月二十七日(日)に栃木市総合運動公園にて協働まつりが開催され、自立をめざす会はわたあめの出店とくららエリアで社会促進事業のPRを行いました。当日は朝から家族連れの方達を始め、多くの人でにぎわいました。

久々の出店では、自立をめざす会を立ち上げられた大先輩達に露店の組み立てから、わたあめの作り方まで一つ一つ丁寧に教えていただきました。わたあめは作ってみるとみているだけではわからない難しさがありました。そして、気が付くとお客さんが並んでいてあせりました。そのあとは無我夢中で作り続けました。お客さんに『まゆげにもわたあめが付いていますよ』と言われるまで身なりには気が回らないほどでした。途中からは素人にはどうにもならず、大先輩にお任せをしました。

くららエリアでは車椅子ダンスの映像を流し、写真をパネルに入れ展示しました。普段の活動を少しでも多くの方にPRする貴重な場となりました。これからも一人でも多くの方に活動を知っていただける取り組みをしていきたいと改めて思いました。



**わたあめ販売
体育館付近にて**



**車椅子ダンスのPR
体育館にて**

社会参加促進事業報告

料理教室開催

二〇一三年九月二十九日(日) 栃木市吹上地区公民館 調理室において、初めてのお料理教室を行いました。日常生活の向上として、お料理教室を通し、実際に調理から片づけまでをしながら、年齢・性別を超えて交流することを目的として、特別養護老人ホームひまわりの管理栄養士 嶋中智恵子さまを講師にお迎えして行いました。参加者二十五名でした。

第一回目とあって、実際に調理が時間内に終わるのか等の不安もありましたが、見事に四品、予定の十二時には出来上がり、おいしくいただくことができました。何より、時間配分のとても上手な講師と、講師補助の麻衣さんのおかげであり、大成功で終了することができたのは、ボランティアとして参加してくださった方々や、保護者の方々のお力添えがあつてこそでした。心より感謝申し上げます。

さて、当日のメニューをお知らせします。

- ★フライパンでご飯を炊いてみよう!
- ★鶏肉とごぼうと栗のパエリア風
- ★野菜をバリバリ食べよう!
- ★キャベツとリンゴのコールスローサラ

ダ

★もちっと食べよう!

『ジャガイモのピザ風』

★まだまだ暑い!冷たい飲み物で暑さをとばそう

『マンゴーラッシー』

以上四品です。

「とっても楽しかった」「またやりたいです」

「おいしい!」と皆さん言ってくださって、

大成功でした。中でも、「家では日々忙しく料理をするので、つい自分が作ってしまうけれど、やりたいんだらうなど思っていました。今日は家族で参加できてとても良かったです。家ではこんな風に一緒に料理する余裕がないので、疲れたけれど楽しかったです。」とおっしゃってくださったお母様がいました。

何よりのお言葉でした。

今後の活動予定

《車いすダンス教室》

12月8日 於ゆうゆうプラザ

午後1時30分から

1月19日 於ゆうゆうプラザ

午後1時三十分から

《写真教室》

2月2日

於小山高専サテライトキャンパス (とちぎ)

皆さんとの交流を待っています。

ホームページ上で確認してください。

料理教室を終えて

管理栄養士 嶋中智恵子

自立の会から料理教室の依頼を受けた時に「どんな料理を作りますか？予算は？」と会長に質問したところ、「任せる！」の一言。どうしようか？前年度の実績もないし、もちろんマニュアルもない。日程が迫ってくるにしたがって私も焦りだしてきました。基本料理？ご飯に味噌汁？利用者のニーズがわからない・・・そんな時に、あるヒントを与えてくれた女性がいました。その女性は、私の職場に勤務していますが、週末はなすびのデイスービスを利用されています。その女性Kさんに「嶋中さん！今度料理教室やるんでしょう？私、鮭のムニエル作りたい！いろんな料理覚えたい！」と声をかけられました。そんな言葉に元気づけられ、私のレシピ作りは始まりました。若い子が多いと聞いていたので、今流行りの『うちカフェ風』にしようという方向性を決めたらレシピ作りが楽しくなってきました。メインとなるもの、副菜となるもの、デザート。レシピができあがり、さっそく試作。審査は家族。辛口の家族の評価はかなりきつい言葉でした。失敗を繰り返して、試作は三回ほど。家族には二週間の間に三回も同じメニューを食べてもらいました。さすがに三回目は苦情が出ると思っていたら、「これでいいんじゃない。」と文句も言わず完食してくれました。次は、段取り。行程表を作りました。そして、調理器具選び。使い

やすい器具をホームセンターや百均のお店をはしごしながら準備しました。

そして当日。会場の準備をしていたら、ボランティア・家族の方がいらして「何からお手伝いしますか？」と元気な声。この声を機に私のエンジンにスイッチオン！ボランティアさんや家族様のパワーでどんなスピードは加速していきました。参加された方全員が一つになって料理が完成しました。そして、試食。みんなの反応は？

「おいしい。」

「楽しかった！」

「疲れたけど楽しかった。」

楽しそうに召し上がられてる姿を見て、ほっとしました。

初めての實習で、反省すべき点多々ありますが、とにかく家族様とボランティアの方のパワーに感動しました。私の慣れない指導に対応していただき、深く感謝申し上げます。

数日後、Kさんに

「次は、クリスマス？私、ジャガイモのスープとケーキを作りたい！」

と元気な意見をいただきました。

みなさんの声にお応えできるよう頑張りたいと思います。



役員会報告

役員会で話し合われた内容をご報告させていただきます。

◎第六会役員会（二〇一三年十月十二日）

【九月二十九日（日）料理教室について】

・ ニュースを作成します。

・ 参加者への原稿依頼をします。

【次年度の計画・予算について】

・ 十月四日栃木市に提出しました。

・ 平成二十六年年度要望額調書、平成二十六年年度年間スケジュール予定を確認しました。

【十月二十七日（日）協働まつりについて】

・ 前日準備・当日準備・各担当を相談しました。

・ 体育館内（くらのエリア）スタンプラリーについての説明が担当者よりありました。

・ 七つのスタンプを集めてきた人に、わたあめ一本プレゼント。五十本まで。

ポップコーンも五十個用意し、配布します。

・ 販売するわたあめとプレゼントするわたあめに違いをつけるようにします。

・ 販売は白、ピンクの二本。スタンプラリー用は一本とします。

【十二月十四日（土）クリスマス会について】

・ 主催は、自立をめざす会とします。

・

・

・

・

・

・

・

・

・

・

・

・

・場所は、昨年と同様、国府地区公民館となります。

・場所は狭いと感じますが、絶妙なバランスで開催できていると思われま

す。ゆうの家事業所↓仲間の支援

家族会↓調理をお願いする

仲間自治会↓出し物

自立をめざす会↓資金面の援助

【はばたけ発行について】

・九十八号の内容について

十一月中旬発行予定とします。

臨時号を九十八号として発行します。

内容は、社会参加促進事業についての報告・クリスマス会の案内等を考えています。

・一〇〇号について

依頼してある菅井氏に、原稿の確認します。

【NPO設立に向けて】

・活動の内容は今後も話し合いを続けませんが、次の総会時に申請の確認をするべく、書類作成をしていきます。

◎第七会役員会（二〇一三年十一月九日）

【はばたけ発行について】

・九十八号内容について

・十一月中旬発行予定

・内容 会長挨拶・社会参加促進事業

についての報告・料理教室の反省・クリスマス会の案内・

イチゴの販売に関する案内・冬物販のお願いコメント

※ホームページ先行で変更した『栃木障がい者の自立をめざす会』の表記ですが、現在のままでは混乱が生じることを懸念し、今後は上記に統一していくこととします。

【社会参加促進事業について】

・ニュースを作成し、関係者へ送付しました。

・十一月三日大平町文化祭に参加し、ステージで披露しました。

・十一月十日車椅子ダンスフェスティバルに協力参加

・三千円×十五名＝四万五千円を参加費として、五千円をお祝い金としてお支払いました。

・車椅子ダンス教室時の写真を十六枚掲示します。

・ニュース・車椅子ダンス教室チラシ・写真教室チラシをプログラムに差し込む予定です。

【十月二十七日（日） 協働まつりについて】

・わたあめ販売 おおよそ約二万円の利益がありました。

【十二月十四日（土） クリスマス会について】

・主催 栃木障がい者の自立をめざす会

・場所 国府地区公民館

・後援 障がい者の一人暮らしを考える会 とします。

・会議の内容を報告

・景品としてなすびの里の製品を使用することにについては、前原さん一任とします。

・会員さまへの案内は、はばたけ九十八号と一緒に送付します。

【NPO法人設立に向けて】

・活動の内容は今後も話し合いを続けるが、今回の会長挨拶の内容を検討材料としていいのではないかとということになりました。

【職員採用について】

・奥貫久美さんの紹介と説明

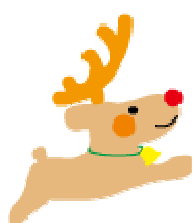
・しばらくは石川と同じ日に出でいただき、内容を把握してもらうこととします。

・役員会の意見として、月一回の役員会には極力出席して欲しい意向を伝えていきます。

【その他】

・会のロゴマークを相談・依頼していただきます。

・趣旨を汲んでいただき、無料でこのことだが、謝礼として準備することとします。



自立をめざす会役員紹介



海老原 裕美

1. 自己紹介

会計担当の海老原です。なすびの里で働いています。

2. 今ハマっている事

猫との散歩にハマっています。毎日夜1kmほど散歩しています。しっぽがピンと立って可愛いですヨ！



1. 自己紹介

会計監査をしています。

2. 趣味

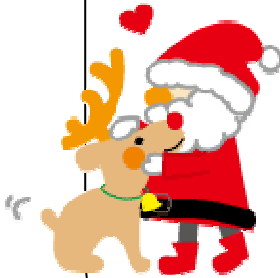
フラワーアレンジメントとアクセサリ作り

3. 好きな食べ物

ペスカトーレと刺身

3. 好きな色

緑



嶋中 智恵子



ホームページが開設
されました！！

自立をめざす会の“思い”がたくさん詰まったHPになっています。ぜひご覧になってください。

<http://mezasu-kai.com/>



なすびの里より アルミ缶ご協力依頼

なすびの里では、仲間たちの作業作りと工賃確保のためアルミ缶回収活動を行っています。

ビールやジュースの空缶などありましたら是非ご連絡下さい。

回収にもお伺い致します。

TEL 0282-29-6111 担当【金子】



「千エコ」の料理やスイーツの簡単レシピ

今回はクリスマスにピッタリの料理を紹介します！！フライパン1つででき、じゃがいもが入っていてボリューム満点です。

＊ピザ風ハンバーグ（クリスマスバージョン）＊

【材料（4人分）】

じゃがいも	2個（200g）
合びき肉	500g
玉ねぎ	1個
油	小さじ2
塩、こしょう	少々
パン粉	1カップ
牛乳	1/4カップ
塩	小さじ1/2
こしょう/ナツメグ	少々
ケチャップ	小さじ2
ウスターソース	小さじ1
卵	1個
ピザ用チーズ	80g
プチトマト	4個
ピーマン	1個
ケチャップ	大さじ2
ウスターソース	大さじ1

【作り方】

1. じゃがいもは皮をむき、厚さは5ミリの輪切りにし、水にさらしておく。トマト、ピーマンも輪切りにする。
2. 玉ねぎはみじん切りにし、油で炒め、塩、こしょうをし、冷ましておく。
3. ボールに合びき肉を入れ、粘りが出るまで混ぜる。パン粉、牛乳、卵を加えさらに混ぜる。塩、こしょう、ナツメグ、ケチャップ、ウスターソースを加える。
4. フライパンに薄く油（分量外）をしき、水を切ったじゃがいもを並べる。その上に3の肉を丸く形よくのせる。
5. フライパンに火を付け（弱めの中火）、大さじ2の水をフライパンの周りに振りいれふたをする。10～15分蒸し焼きにする。竹串を刺して澄んだ肉汁が出てきたら、チーズ、プチトマト、ピーマンをのせてふたをし、さらに5分程加熱する。チーズが溶けたらできあがり。好んでケチャップとソースを混ぜたソースをかけて！



お知らせ

いちごの販売が始まりました！

今年もおいしいとちおとめができました。1粒1粒心をこめたなすびの里のイチゴをこの機会にどうぞお召し上がりください！！

1パック	800円
1箱(4パック入り)	3200円
イチゴ濃縮ジュース(とちおとめ)	580円
(ルビーの雫)	600円
イチゴジャム(とちおとめ)	420円
(ルビーの雫)	500円

※いちごの値段は随時時価となりますので、

下記までお問い合わせください

製造・販売 アグリテック分場

大光寺農場(なすびの里)

〒328-0003 栃木市大光寺町347-2

TEL 0282(29)6111

FAX 0282(29)6113

TEL 0282(28)1140(ハウス直通)

映画会「逃げ遅れる人々

～東日本大震災と障害者～

障害があるということは、災害時には普段以上のハンディとなります。マスメディアでは断片的にしか取り上げられない、被災地の障害者を取り巻く様々な課題や問題点が浮かび上がるドキュメンタリー映画です。

日時:平成25年11月24日(日)

場所:栃木市大平健康福祉センター

上映時間:1回目/9:30会場 10:00開演

2回目/12:30会場 13:00開演

3回目/15:00会場 15:30開演

料金:前売り¥600 当日¥1000

【お問い合わせ・お申込み】

障がい者1人暮らしを考える会

栃木障害者の自立をめざす会内TEL0282(51)2178

夜間・日・祝 090-7701-3130

メール kappa1@cc9.ne.jp

クリスマス会開催について

今年もクリスマス会を開催します！ゆうの家事業所・家族会と協力し、また障がい者1人暮らしを考える会の後援をいただき実施することになりました。この機会にぜひ会員の皆様とも交流を図りたいと思っておりますのでぜひご参加ください。

日時:12月14日(土) 10時～3時

場所:栃木市国府地区公民館

参加費:無料 ※詳細は同封してあります御案内をご参照ください

栃木障害者の自立をめざす会

活動報告

10月27日(日) 協働まつり出店

11月 3日(日) 大平町文化祭参加

(車椅子ダンス)

11月 9日(土) 役員会

11月10日(日) 車椅子ダンスフィスティバル

参加(車椅子ダンス)

11月17日(日) 写真教室

編集後記

毎年クリスマス会が近づくと今年も残りわずかなんだなあ・・・と気付かされます。只今準備の真ただ中で各部門が頑張っています。今年も素敵なクリスマス会になりますように・・・

高瀬

