

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.102
2014年10月15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.com
HP http://mezasu-kai.com/

お料理教室 ぶどうグループ



お料理教室 れもんグループ



車椅子ダンス演舞



目次

- ★料理教室の様子と
車椅子ダンス演舞の様子
- ☆会長挨拶
- ★社会参加促進事業報告
- ☆役員会報告
- ★学習会案内・写真展等案内
- ☆オーラルピースの紹介
- ★チエコのレシビ
- ☆お知らせ
- ★編集後記

楽しく苦しいとばかり、 頑張ります

会長 中山 全央

秋めいてまいりました。皆様におかれましてはご健勝のことと拝察申し上げます。

今年も余すところ三か月となりました。例年の施設・保護者会・自立をめざす会のきょうされん年末の物販、イチゴの販売、そして、恒例のクリスマスパーティーを開催する時期になりました。すべてが、障害者の賃金確保、そして社会参加を促す取り組みです。夏物販では利用者一人に七〇〇円を還元されました。私の娘はなすびの里の上野動物園一日旅行と小遣いに行ることができました。本当にありがとうございます。また、今年のイチゴは生育は良好で、病気も出ずにこのままで推移すれば会員の皆様においしいイチゴをご提供できると思います。お歳暮にご協力をお願い申し上げます。

さらに、栃木市からの受託事業である社会参加促進事業では今年度三回の家族そらつての料理教室、月二回の車いすダンス、二〇一四年とちぎ秋祭りの写真展示会などを、事務局員を中心に準備活動をしています。なかなか、会員の皆様に確実に連絡ができなくて反省をするとありますが、残り

六か月を無事開催できることを願っています。ぜひともご参加ください。宜しかったら、皆様のメールアドレスを教えてください。サツサツと連絡させていただきます。

そうした中でさらに、今年度の方針である学習会を追加し開催する準備をしています。その視点は地域で生き抜く子供、家族にとって早期にその子に合った地域での支援、家庭での支援が出来ることは、以前から比べると心強いものがありますが、知的・身体・精神・発達障害の壁を越えて。この度、発達障害の実態を深く理解し、養育から社会参加まで、家族・施設・地域の皆様を含めて市民学習会を開催する事となりました。

創立三十周年記念事業の学習会は、予定が決まりました。栃木市こどもサポートセンターへご相談し講師を派遣していただき、理解を深めたいと考えております。これから三年間、発達障害の学習を深める事を考えています。まだ、完成された企画書は出来ていませんが、学習会を開催するたびに内容を充実していきたいと考えています。様々な運営の在り方を考えましょう。

皆様にお願ひですが、当会の世代交代も進んでいます。若い事務局と当会の未来を語り合ってください。午後から常駐しています。連絡を待っています。



社会参加促進事業報告

料理教室開催

うちカフェしませんか？2

二〇一四年九月二十八日(日)
栃木市吹上地区公民館 調理実習室
参加者 二十六名

台風が過ぎ去り、夏日を思わせる秋晴れのなか、吹上公民館をお借りして、総勢二十六名の参加者を迎え、今年度二回目の料理教室を行いました。

調理前に参加者のみなさんの体調を伺いながらお顔を見ると、やる気満々で、目をキラキラ輝かせていらして「この日を楽しみにしていました！」と言って下さる方もいて、料理教室の人気の高さが伺えました。

本日のメニューも栄養はもちろん、彩りも計算され嶋中先生のお料理のセンスが光ります。

★トマト缶を使って時短できちやう！

『鶏肉のトマト煮』

★彩りが映える

『ブロッコリーとコーンのサラダ』

★旬のニラを生かした、

『かんぴょうとニラのかき玉スープ』

★健康的な

『ブルーベリーのふんわりヨーグルト』

★ビタミン・ミネラルが豊富な
『雑穀米のごはん』

支援者みなさんのフォローが的確で、参加者みなさんの動きもスムーズでした。調理工程の区切りで嶋中先生の実演での分かりやすい説明もあり、滞りなく進みました。支援者の方々のおかげです。ありがとうございました。

この教室は出来上がった料理を食べる楽しさもあります。参加者・支援者同士の交流もあり、料理のレパートリーも増え、参加者の包丁が使えた！フライパンで焼けた！等できたことの発見もあり一石四鳥にもなります。

次回は平成二十七年二月二十二日(日)を予定しております。

参加定員に上限もあり、非常に人気の高い教室ですので、早めに参加する旨の電話連絡をお願いいたします。



車椅子ダンスを披露

二〇一四年十月九日(木)



栃木市障害者施設協議会主催のスポーツ交流会が行われ、その中で車椅子ダンスを踊らせていただきました。大きな体育館のフロアで、四百名以上の方々が見守る中、二曲踊りました。テンポの良いチャチャチャのリズムに合わせて、会場からは手拍子があがり、とても心強く、また楽しく踊ることが出来ました。

以前より車椅子ダンスの経験がおりの方、また、一緒に踊ってみたいと思われた方、どうぞお気軽にご連絡ください。



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。

● 第三回役員会（二〇一四年七月十二日）

- 【1】 自立をめざす会会計について
 - ① 本会計について
 - ② 社会参加促進事業については、箱森事務局にて全て行う
 - ③ 会費納入チェックについて
- 【2】 学習会について
 - ① 「栃木市子どもサポートセンター」に相談済み
 - ② 発達障害・自閉症についての講話を希望
↓日時、場所等の企画書を作成する
- 【3】 三十周年記念事業について
- 【4】 はばたけ一〇一号の進行状況について
 - ① すでに発送済みである
- 【5】 福祉団体及びボラ団体等補助金 五〇〇〇〇円決定
 - ① 来週、社協へ必要書類を提出する予定（十八日締切）
- 【6】 その他
- 【7】 次回役員会 八月九日（土）

● 第四回役員会（二〇一四年八月九日）

- 【1】 グループホーム建設の進捗状況報告
- 【2】 学習会について報告
 - ・ 栃木市子どもサポートセンターにご相談し、進めている。
- 【3】 はばたけ一〇二号発行について
- 【4】 自立をめざす会法人会計マニュアルについて
 - ・ 自立をめざす会会計（本会計）について
 - ・ 社会参加促進事業会計処理について
 - ・ 会費納入マニュアルについて
 - ・ 名簿の管理
 - ・ 未納者の督促について
- 【5】 社会参加促進事業について
- 【6】 30周年記念事業について
- 【7】 とちぎ協働まつり二〇一四
- 【8】 クリスマス会について
- 【9】 一人暮らしく講演会の後援について
- 【10】 オーラルピース促販
- 【11】 会員拡大
- 【12】 次回九月十三日（土）

● 第五回役員会（二〇一四年九月十三日）

- 【1】 学習会について報告
 - ・ 栃木市子どもサポートセンターにご相談し、進めている。
 - ・ 一回目は十一月二十九日（土）
 - ・ 後援依頼文書の確認
- 【2】 はばたけ一〇二号発行について
- 【3】 自立をめざす会法人会計マニュアルについて
 - ・ スケジュールの確認
 - ・ 合同運営委員会の議事録確認
- 【4】 社会参加促進事業について
- 【5】 三十周年記念事業について
- 【6】 とちぎ協働まつり二〇一四
十月二十六日【日】ポテトフライのみ
- 【7】 クリスマス会について
- 【8】 オーラルピース促販
- 【9】 会員拡大
- 【10】 次回十月四日（土）

《学習会開催》

- 題名 『発達障害の理解と対応について』
- 講師 (栃木市こどもサポートセンターに依頼)
- 日時 ①平成26年11月29日(土) 13:00~15:00
『発達障害の理解』
②平成27年2月7日(土) 13:00~15:00
『事例をふまえた関わり方』
③次年度引き続き開催予定
- 会場 栃木市大平健康福祉センター
ゆうゆうプラザ 大会議室
- 参加費 無料

《とちぎ秋まつり×写真展・写真教室》



- 写真展 11月14日(金) 15日(土) 16日(日)
- 写真教室 15日(土) ① 13:00~14:00
② 15:00~16:00
16日(日) ① 13:00~14:00
② 15:00~16:00
- 会場 小山高専サテライト・キャンパス
(とちぎ蔵の街大通り沿い)
- 参加費 無料

画期的な口腔ケア製品で

地域の障害者のための新事業に着手

栃木障がい者の自立をめざす会は、地域で働く意志のある障害者の収入を向上させる新しい事業に、市内で初めて取り組みます。要介護高齢者をはじめとした、口腔ケアが難しい方のための、飲み込んでも安心な口腔ケア製品の販売を通し、地域の高齢者や障害者の健康に寄与する仕事を担いながら、障害者の収入向上に挑戦していくことになりました。

事務局や会長宅などで、地域の消費者に小売販売していきます。同等既存製品より割安な1個1,000円（税別）の製品の販売につき、350円が利益となります。

目標は10,000本。単純計算ですと3,500,000円になります。

オーラルピースの販売を通して、一緒に夢を語りませんか？

あるお店の、新聞の広告です。
オーラルピースは全国で使われています。

「千エコ」の料理やスイーツの簡単レシピ

今回は、料理教室を行って好評だったレシピをご紹介します。

昼食を作ってみましょう 鶏肉のトマト煮



材料(5人分)	
鶏もも肉(から揚げ)	500g
クレイジーソルト	適量
小麦粉	大さじ1
オリーブオイル	大さじ2
玉ねぎ	1個
マッシュルーム	1P
ガルバンゾ (ひよこ豆)	1缶(120g)
トマト缶	1缶
トマトケチャップ	大さじ1
砂糖	小さじ1
水	200cc
コンソメ	1個
塩、こしょう	適量
パセリ	適量

- 1、大きめのビニール袋に鶏肉を入れ、クレイジーソルト(なければ、塩、こしょう適量)、小麦粉をバラバラと振り入れて10分ほどおく。
- 2、玉ねぎは5ミリ幅のくし型、マッシュルームは汚れをペーパータオルでふき取り薄切りにする。
- 3、フライパンにオリーブオイル大さじ1を熱し、1の鶏肉を炒めます。約2~3分ほど焼きめがつく程度に炒めます。(完全に火を通さなくてよい)
炒めた鶏肉は取り出し、大さじ1のオリーブオイルを入れ、玉葱を炒めます。
玉葱がしんなりしたら、トマト缶を入れ、缶半分の水を加え、鶏肉、マッシュルーム、ひよこ豆を加え、トマトケチャップ、コンソメ、砂糖も入れ、10~15分ほど弱火で煮込みます。
- 4、最後に、塩、こしょうで味を整えてできあがり。
器の盛り付けたら、パセリをふります。



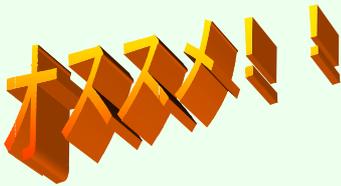
トマト缶は、完熟状態で収穫後すぐ加工されるもので、栄養成分は生のものとほとんど変わりません。価格も安定しているのでストックしておくとう便利です。

お知らせ

きょうされん

冬物販のご案内

毎年恒例の冬物販の季節がやってきました。
美味しいものや、かわいいグッズがたくさんあります。この機会にぜひご検討ください。



- ◎壁掛版はたらく仲間カレンダー 1, 230円
- ◎きょうされんカレー 1, 500円
- ◎なごや招福肉まん 3, 250円

学習会のお知らせ

栃木市こどもサポートセンターに講師のお願いをし『発達障害の理解と対応について』学習会を開催いたします。

第1回 11月29日(日) 13:00~15:00

ゆうゆうプラザ 大会議室

Email info@mezasu-kai.com

TEL 0282-51-2178

車椅子ダンス教室のお知らせ

日時：平成26年11月2日(日)

13:30~15:30

平成26年11月9日(日)

13:30~15:30

平成26年12月7日(日)

13:30~15:30

会場：ゆうゆうプラザ(大平)

連絡先：TEL/FAX 0282(51)2178

Email info@mezasu-kai.com

ホームページ <http://mezasu-kai.com/>

栃木障害者の自立をめざす会

活動報告

- 7月 6日(日) 車椅子ダンス教室
- 10日(木) はばたけ101号発行
- 12日(土) 役員会
- 20日(日) 車椅子ダンス教室
- 8月 3日(日) 車椅子ダンス教室
- 9日(土) 役員会
- 9月 7日(日) 車椅子ダンス教室
合同運営委員会
- 13日(土) 役員会
- 28日(日) 料理教室
- 10月4日(日) 役員会
- 5日(土) 車椅子ダンス教室
- 9日(木) 障害者スポーツ交流会での
車椅子ダンス演舞

編集後記

今年も残すところ3カ月を切りました、早いですね。自立をめざす会でも秋は行事が目白押しです。昨年度から計画していた発達障害に関する学習会ですが、11月29日(土)に第1回を行うはこびとなりました。私達と一緒に理解を深めませんか？どうぞお気軽にご参加ください。よろしく願いいたします。

石川