

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.103
2014年12月1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/

行事特集号

協働まつり 2014 集合写真



協働まつり 2014 参加



とちぎ秋まつり 2014 写真展



目次

- ★協働まつり2014の様子と
とちぎ秋まつり2014の様子
- ☆役員会報告
- ★クリスマス会のお知らせ
- ☆とちおとめ販売開始
- ★千エコのレシピ
- ☆お知らせ
- ★編集後記

〈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。

● 第六回役員会（二〇一四年十月四日）

- 【1】学習会について報告
- 【2】はばたけ102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
- 【4】社会参加促進事業について
- 【5】とちぎ協働まつり2014
- 【6】クリスマス会について
- 【7】オーラルピース促販
- 【8】会員拡大

次回十一月八日（土）

● 第七回役員会（二〇一四年十一月八日）

- 【1】学習会について
- 【2】はばたけ103号発行について
・104号新年号は、改めて発行する
- 【3】社会参加促進事業について
- 【4】とちぎ協働まつり2014
・報告
- 【5】クリスマス会について
・計画（案）別紙参照
- 【6】冬物販について
- 【7】その他
・会員名簿整理 PCが必要
・オーラルピースの販売促進
・会員拡大

次回十二月六日（土）



なすびの里
クリスマス会



日時 12月13日(土) 10:00~15:00

会場 社会福祉法人なすびの里 ☆原則として現地集合です。

参加費 無料

参加方法 FAXまたは電話にてお申し込みください

申し込み先 栃木市障害者の自立をめざす会事務局
(社会福祉法人なすびの里内)

担当 瓦井・磯川・益子
TEL 0282-29-6111
FAX 0282-29-6113

とちおとめ販売開始しました。



美味しいイチゴが出来ました。

昨年、なすびの里いちごハウスへのご協力ありがとうございました。
今年も間も間なく、収穫が始まりますのでお知らせいたします。
今年のイチゴの特徴は、仲間も1名増え昨年度より多くの仲間たちが関わっていちごを育ててきたことです。
一粒一粒に心を込めたなすびの里のいちごをどうぞお召し上がりください。

切り取り線

1パック 600円
1箱(4パック入り) 2400円

11月20日より販売開始しました。

※ 価格は時価となります

※ 発送も承ります(個人負担)

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)

とちおとめ注文表

お名前 _____

ご注文日 _____ 月 _____ 日
受取り希望日 _____ 月 _____ 日

連絡先 _____

①イチゴ	_____	パック	×	大	600円
②イチゴ	_____	箱	×	大	2400円
③とちおとめイチゴ濃縮ジュース	_____	本	×		580円
④とちおとめイチゴジャム	_____	本	×		420円

合計 _____ 円

「千工」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。

レンジでチン！かぼちゃのサラダ



材料(5~6人分)	
冷凍かぼちゃ	300g
水	小さじ1
きび砂糖(砂糖)	小さじ1
塩	ひとつまみ
ドライフルーツミックス	40g
マスカルポーネ	100g

1、4~5センチほど深さのある皿にかぼちゃを並べ、小さじ1ほどの水をかぼちゃにふりかけます。ふんわりとラップをかけ、4~5分ほどレンジでチンします。

2、火がとおし、柔らかくなったら、熱いうちにフォークでつぶします。均一につぶしたら、きび砂糖(小さじ1)、塩ひとつまみを入れて混ぜます。ドライフルーツも加えます。

3、2のあら熱がとれたら、マスカルポーネを加え、さっくりと混ぜあわせたらできあがり。アイスディッシャーなどで形よく盛り付けてください！



冷凍のかぼちゃはいつでも手に入ります。電子レンジでチンするだけで、ホクホクのかぼちゃに！紫外線による酸化を防止するだけでなく、冷え性の解消や血行促進、肌荒れの防止などが期待できます。

※ドライフルーツミックスは製菓材料のコーナーにあります。なければ、レーズンでも十分おいしくいただけます。
マスカルポーネはクリームチーズです。普通のクリームチーズより、コクがありおいしいですよ！スーパーのチーズコーナーにあります。

お知らせ

とちおとめ 販売開始しました

《おいしいイチゴができました》

昨年は、なすびの里いちごハウスへのご協力ありがとうございました。

今年も間もなく収穫が始まりますのでお知らせいたします。

一粒一粒に心を込めたなすびの里のいちごをどうぞお召し上がりください。

11月20日より販売開始しました。

※ 価格は時価となります

※ 発送も承ります（個人負担）

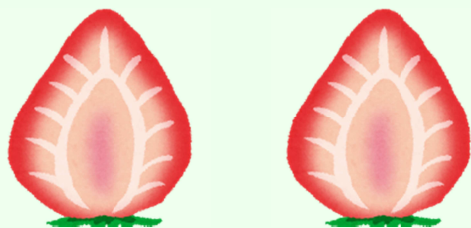
製造・販売アグリテック分場
大光寺農場（なすびの里）

〒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）

★ご注文は、同封のチラシをご覧ください。



車椅子ダンス教室のお知らせ

日時：平成26年12月7日（日）

13:30～15:30

平成26年12月21日（日）

13:30～15:30

平成27年1月18日（日）

13:30～15:30

平成27年2月1日（日）

13:30～15:30

会場：ゆうゆうプラザ（大平）多目的ホール

連絡先：TEL/FAX 0282(51)2178

Email info@mezasu-kai.com

栃木障害者の自立をめざす会

活動報告

10月 4日（土） 役員会

5日（日） 車椅子ダンス教室

9日（木） 障害者スポーツ交流会

車椅子ダンスデモンストレーション

19日（日） 車椅子ダンス教室

26日（日） 栃木市協働まつり2014 出店

11月 2日（日） 車椅子ダンス教室

8日（土） 役員会

9日（日） 車椅子ダンス教室

14日（金）～16日（日）

とちぎ秋まつり期間中に於いて 写真展・写真教室・

車椅子ダンスデモンストレーション

編集後記

今年最後のはばだけは、行事特集号です。クリスマス会やイチゴの販売に関するご紹介をさせていただきました。とちぎ秋まつり期間に合わせて行った《ぼくらの視点》写真展・写真教室の様子等は、次回ご報告させていただきます。朝晩、また室内外の寒暖差により、体調を崩しやすい時期ですので、皆様どうぞご自愛くださいませ。

石川