

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.109
2016年3月22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 なすびの里内 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/

妙唱寺大黒天 出店



写真であそぼう ワークショップ



車椅子ダンスフェスティバル 参加



目次

- ★各種行事の様子
- ☆妙唱寺大黒天出店報告
- ★社会参加促進事業報告
- ☆役員会報告・合同運営委員会報告
- ★行事とお知らせ・参加者募集
- ☆千エコのレシピ
- ★お知らせいろいろ
- ☆編集後記

妙唱寺大黒天 出店

2016年1月16日(土)17日(日)

自立をめざす会が長年お世話になっている「妙唱寺」の大黒天に、今年も出店させていただきました。毎年恒例、そば・うどんを出店しました。寒い中でしたが、お天気も崩れることなく良かったです。

皆様のご協力に感謝いたします。
ありがとうございました。

社会参加促進事業報告

写真であそぼう

ワークショップ開催

2016年1月31日(日)

今年度も、独立行政法人国立高等専門学校機構小山工業高等専門学校のご協力をいただき、栃木市倭町にあります小山高専サテライト・キャンパスにおいて、ワークショップを行いました。

この時期インフルエンザの流行がささやかれる中で、体調を崩されて不参加の方もいらっしゃいましたが、20名の方が参加してくださいました。

デジタルカメラのABCでは、講師にサトーカメラさん2名をお迎えしました。

すぐ近くの第二公園まで歩き、逆光の時の撮影方法等を中心に教えていただきました。逆光の時は、あえてストロボを使って撮影することが大切だそうです。

被写体が明るく見えるので、撮影したものを見て、参加者のみなさんも感動していました。写真というものはまだまだ奥深いものですね。

ワークショップでは、6月に写真教室で行った宇都宮動物園にて撮影した素材を使って、グループごとに動物園を作りました。

短い製作時間でしたが各グループ夢中になって作り、思い思いの作品が出来上がりました。

「写真、楽しかった」「撮影方法の勉強になった」「もっと作りたい」「退屈な日曜日が一変、来てよかった」等々、参加者の声をいただきました。

私たちも嬉しくなりました。ご参加ありがとうございました。

また、支援者のみなさま、会場を提供してくださいました小山高専さま、快く講師を引き受けてくださったサトーカメラさま、感謝申し上げます。

ありがとうございました。

料理教室 開催



2016年3月13日(日)

寺尾地区公民館にて、今年度最後の料理教室を開催しました。《いろんなケーキ?食べましょ!》ということで、

- ケーキみたいなロールキャベツ
 - 春のケーキ寿司
 - ケーキみたいなコールスロー
 - 簡単ベークドチーズケーキ
- 4品を作りました。

楽しくて美味しいのはもちろん、参加のママさん達からは、レパートリーが増えて嬉しい!との喜ばしいお声も届いています。

次年度も引き続き継続しますので、参加者の皆様、支援者の皆様、ご協力をよろしくお願いします。

〈役員会報告〉

役員会で話し合われた内容を「報告」させていただきます。

●第九回役員会（二〇一六年一月九日）

- 【1】妙唱寺大黒天出店について
- 【2】社会参加促進事業について
- 【3】栃木市カラオケ交遊会について
- 【4】学習会について
- 【5】その他

次回二月十三日（土）

●第十回役員会（二〇一六年二月十三日）

- 【1】妙唱寺大黒天出店報告
- 【2】社会参加促進事業について
- 【3】栃木市カラオケ交遊会について
- 【4】学習会について
- 【5】第30回総会開催について
- 【6】はばだけ109号の発行について
- 【7】その他

次回三月十二日（土）

●第十回役員会（二〇一六年三月十二日）

- 【1】社会参加促進事業について
- 【2】栃木市カラオケ交遊会について
- 【3】学習会について
- 【4】第30回定期総会について
- 【5】はばだけ109号の発行について
- 【6】その他

次回四月九日（土）



〈合同運営委員会報告〉

栃木市障がい者等スポーツ

・芸術文化活動事業

●平成二十七年年度 第四回合同運営委員会 （平成二十八年二月七日）

- 【1】これまでの活動報告
- 【2】今後のスケジュールについて
- 【3】補正予算について
- 【4】次年度の計画について
- 【5】その他



栃木障害者の自立をめざす会 第 30 回 定期総会開催 ～ 一緒にランチはいかが？

日時 平成 28 年 4 月 29 日(金)
 場所 社会福祉法人 なすびの里

今回は、なすびの里の開所日となっています。
 午前中に総会を開催し、その後なすびの里の食堂にて、仲間たちと一緒に
 昼食をとり、施設との交流を図りたいと考えています。

昼食の準備がありますので、ご希望の方はご連絡をお願いいたします。
 また正会員の方で総会欠席の場合は委任状の返信をお願いいたします。

参加費 無料
 締め切り 4 月 20 日(水)まで

なすびの里 TEL 0282-29-6111 前原
 自立をめざす会 TEL 0282-51-2178 石川



≪発達障害を理解する「市民学習会」開催≫

演 題 ～発達障害ってなんだろう？
 もしかしたらあなたかもしれない～
 講 師 ≪社長になった当事者≫
 砂長 美ん(すななが びん)さん
 日 時 平成 28 年 5 月 14 日(土)
 13:00 開場 13:30 開演
 会 場 栃木市文化会館 小ホール
 参加費 無料



《イチゴ狩りに出かけよう！》



開催日時:5月22日(日) 午前8時30分～
場 所: なすびの里 イチゴのビニールハウス

高設ベンチ式もありますので、ご家族の介助で車いすのままイチゴ狩りが楽しめます。駐車場は『下野国庁跡資料館』の駐車場をご利用ください(別紙参照)

参 加 費: 1人500円(1パックのお土産付き)
定 員: 50人(先着順)
持 ち 物: 飲み物・タオル・帽子 等
申し込み: 別紙に必要事項を明記の上、
FAX または TEL にてお申し込みください

栃木障がい者の自立をめざす会 会長/中山 自宅☎0282(23)3236
FAX/0282(24)6350

《真岡鐵道撮影の旅 参加者募集》

一緒に SL に乗って、撮影の旅をしませんか？
益子に寄って、絵付け体験もします

☆日 時 平成28年8月28日(日)
9:00出発予定

☆集合場所 追ってご連絡します

☆参 加 費 実費をお預かりします

<締切 5月31日・定員40名> 先着順

別紙をご覧になり、必要事項をご記入の上、お申込みください。



《カラオケ愛好者・応援団 みんな集まれ》

障がい者も健常者も、カラオケ大好きな方は、お集まりください。

栃木市障がい者等スポーツ・芸術文化活動事業
障がい者も歌う♪みんなも歌う♪

『栃木市カラオケ大好き交遊会』



日時 平成28年7月18日(月・祝) 9:00開場
場所 栃木市文化会館 大ホール
主催 栃木市
栃木障がい者の自立をめざす会

後援 栃木県、栃木市教育委員会、栃木市社会福祉協議会、
栃木市障害者施設協議会、栃木市手をつなぐ育成会、
下野新聞社、栃木ケーブルテレビ、
栃木ライオンズクラブ、栃木ロータリークラブ、
栃木西ロータリークラブ、他(順不同)

出場者募集中

一般4,000円・障がい者無料
当日観覧・入場無料



ふるってご参加ください。
さあ！『栃木障がい者 自立』で検索！
<http://mezasu-kai.com/>
「スケジュールのご案内」からどうぞ



《お問合せ先》

栃木障がい者の自立をめざす会 事務局
〒328-0075 栃木市箱森町51-41
TEL・FAX 0282(51)2178
E-mail info@mezasu-kai.com
HP <http://mezasu-kai.com/>

「千エコ」の料理やスイーツの簡単レシピ

今回も、料理教室行って大好評だったレシピをご紹介します。

春のケーキ？ 菜の花のケーキ寿司

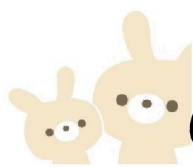


材料(18センチの丸型)	
ご飯	2合
寿司酢	60ml
☆菜の花ツナ	
菜の花	1束
シーチキン	小1缶
マヨネーズ	大さじ2
しょう油	小さじ1
☆錦糸卵	
卵	2個
砂糖	小さじ1
塩	少々
片栗粉	小さじ1
サラダ油	適量
☆蒸しえび	~100g
☆きゅうり	1/2本
☆プチトマト	3個

- 1、寿司用にご飯を炊き、寿司酢を混ぜる。
菜の花は塩少々入れた熱湯でゆでる。水にさらし固く絞り荒みじんに刻む。油を切ったツナとマヨネーズ、しょう油を混ぜる。
- 2、錦糸卵を作る。卵をボールに割り入れよく混ぜる。砂糖、塩、片栗粉を入れて混ぜ、薄く油をしいたフライパンで2枚焼く。冷めたら千切りにする。きゅうりは薄い輪切りに切る。(写真は半月)
- 3、型にラップを敷く。
半量の寿司飯を型に敷き詰める。(意外としっかりめに！)
菜の花ツナに2/3量を寿司飯の上に均等に重ねる。その上に残りのご飯を入れ、ギュッと平らなお皿などで押さえる。
ラップを持って型からはずす。
- 4、円全体に錦糸卵を散らす。
中心から残りの菜の花ツナ、エビ、きゅうりの順に飾る。
- 5、アクセントにプチトマトを飾るとキレイ！
(写真はパブリカ粉末をふりかけています。)



寿司飯を作る時は炊き立てのご飯に寿司酢を混ぜて下さいね！
菜の花は苦味がありますが、マヨネーズを加えることで苦味が和らぎお子様にも食べやすいです。



お知らせ

〈ご協力と参加のお願い〉

《車椅子ダンス教室》

うわばきをご持参ください

時間 13:30～15:30

場所 栃木市大平健康福祉センター
ゆうゆうプラザ多目的ホール

- * 平成 28 年 4 月 3 日(日)
- * 平成 28 年 5 月 15 日(日)
- * 平成 28 年 6 月 5 日(日)
- * 平成 28 年 7 月 3 日(日)

連絡先 : TEL・FAX 0282(51)2178
Email info@mezasu-kai.com

《第 30 回定期総会 開催》

日時 平成 28 年 4 月 29 日(金)
場所 社会福祉法人 なすびの里

今回は、なすびの里の開所日となっています。
午前中に総会を開催し、その後なすびの里の食堂にて、仲間たちと一緒に昼食をとり、施設との交流と図りたいと考えています。

昼食の準備がありますので、ご希望の方はご連絡をお願いいたします。
また正会員の方で総会欠席の場合は委任状の返信をお願いいたします。

参加費 無料
締め切り 4 月 20 日(水)まで

なすびの里事務局 TEL 0282-29-6111 前原
自立をめざす会 TEL 0282-51-2178 石川
Email info@mezasu-kai.com

自立をめざす会 活動報告

- | | | | |
|-------------------|------|-----|--------------------------|
| 1 月 | 9 日 | (土) | 役員会 |
| 16～17 日 妙唱寺大黒天 出店 | | | |
| | 17 日 | (日) | 車椅子ダンス教室
カラオケ交遊会実行委員会 |
| | 31 日 | (日) | 写真教室『写真であそぼう』 |
| 2 月 | 7 日 | (日) | 車椅子ダンス教室
合同運営委員会 |
| | 14 日 | (土) | 役員会 |
| | 21 日 | (日) | 車椅子ダンス教室
ダンスフェスティバル参加 |
| 3 月 | 6 日 | (日) | 車椅子ダンス教室
カラオケ交遊会実行委員会 |
| | 12 日 | (土) | 役員会 |
| | 13 日 | (日) | 料理教室 |
| | 20 日 | (日) | 車椅子ダンス教室 |
| | 12 日 | (土) | 役員会 |
| | 13 日 | (日) | 料理教室 |
| | 20 日 | (日) | 車椅子ダンス教室 |

編集後記

すっかり春ですね。

「栃木障がい者の自立をめざす会」第 30 回定期総会にはじまり、たくさんの行事のお知らせがあります。
みんなで一緒に楽しみませんか。わかりにくい点がございましたら、お気軽に事務局までご連絡ください。
お待ちしております。

石川