

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.112
2016年10月14日発行

栃木障がい者の自立をめざす会 《会員数 現在 243 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】 E-mail info@mezasu-kai.com
TEL 0282(51)2178 ・ FAX 0282(51)6548
HP <http://mezasu-kai.com/>



ロゴマーク 覚えてね

HABATAKE

栃木障がい者の自立をめざす会



～真岡鐵道SLの旅～

お料理教室 開催



目次

- ★SLの旅・料理教室の様子
- ☆なすびの里建設委員会報告
- ★社会参加促進事業報告
- ☆合同運営委員会報告
- ★なすびの里まつり参加報告
- ☆会費納入のお願い
- ★冬物販案内
- ☆千エコのレシピ
- ★お知らせいろいろ
- ☆編集後記



なすびの里

建設委員会報告

建設委員会委員長

栃木障がい者の自立をめざす会長

中山 全央

社会福祉法人なすびの里は平成一三年八月一三日が設立記念日です。あれから一五年が経過し今日まで無事に、当会も法人も運営ができています。

この間、当会は地域活動を積極的に行い、障害者総合支援法の社会参加促進業の中からスポーツと文化活動を行い、「車いすダンス・写真教室・料理教室・カラオケ大好き大交流会」栃木市で障害者が社会参加できる環境を作り出しています。

また、なすびの里では就労支援B型事業【パン・うどん・縫製・内職、なすび食堂・イチゴの栽培】、さらに、生活介護事業、共同生活援助事業【グループホーム】、などを運営しています。

こうした事業を行う中で、なすびの里では利用者の増加、利用者の加齢・施設の老朽化と早急に解決しなければならぬ課題が提起されています。中でも生活介護と共同生活援助事業はなすびの里第2次施設建設計画として平成三十年を目標に新設のグループホーム一棟、生活介護施設一棟を建設

する準備を進めています。

これにあたっては理事・評議員、自立をめざす会・保護者・職員の施設建設委員で平成26年から建設委員会を結成し、方針と建設計画を決定しました。

以下建設のスケジュール。設計図、建設場所等を決定し、平成二十八年度第一回理事会において、グループホーム及び生活介護事業建設についての承認を受け、法人全体で施設建設を推進することとしましたので建設委員会についての活動をご報告致します。

◎活動報告

平成二十八年度施設整備に関わる国庫補助については交付となりませんでした。現在、補正予算に向けての協議申請中です。理事会以後、月二回の委員会の実施（十一月現在：三十回）。

新たに、建設委員会の下に部会（資金検討部会、設備設計部会）を設け、設計部会には職員も入り、より現場の意見や利用者の将来を見越した設計が反映できるようにしました。

「主な議題」

- ・ 委員会の組織形態について
- ・ 農地利用計画について
- ・ 資金計画について
- ・ 設備等建設スケジュール
- ・ 国庫（補正）申請について
- ・ 関係者（家族会・職員）への報告会について

◎新グループホーム及び生活介護建設概要

【総事業費】

155,841（千）円

【建設内容】

第一期施設建設予定

グループホーム（定員九名）

（平成二九年十二月開所予定）

生活介護事業（定員二十名）

（平成三十年四月開所予定）

第二期施設建設予定

グループホーム（定員九名）

（平成三四年月開所予定）

【建設予定地】

大光寺町338及び346番地

なすびの里北側

◎今後の動きとご協力をお願い

建設に関わる諸申請の手続き、設計図の確定、建築関係等まだまだクリアすべきことがあります。

また、建設資金への取組みなど継続して行う必要がありますが、グループホームや生活介護で利用可能な備品等がありましたら、併せてご協力のほどお願い致します。

〈社会参加促進事業報告〉

〈写真教室、撮影会開催〉

〈初めてSLに乗りました〉

《真岡鐵道

》SLに乗って益子で絵付け体験の旅《

栃木市国府地区公民館 集合

参加者 44名

夏休み最後の日曜日を利用し、栃木市のバスをお借りして、真岡・益子方面に向かい写真教室の撮影会を行いました。

総勢44名の方が参加され、下館駅から真岡駅までの区間をSLで移動しました。

参加者のなかでもSLに乗ることは初めての方が多く、ドキドキワクワクしながらあつという間に6区間。真岡駅で下車した際のSLの大きな汽笛の音に、みんな泣き出すのではないかと思うくらい驚きました。ビックリする子供たちの顔がとても印象的でした。

思い思いに機関車の撮影をしながら、イベントのダンス等を見ていたら、もう集合時間です。

その後、益子共販センターにお邪魔して談笑しながら昼食をとり、益子焼きに触れ絵付

け体験に臨みました。

手形を押ししてみたり好きなキャラクターを描いてみたりと個々の特徴がみえましたが、みなさん意外にも筆の扱いが上手でサツと仕上げていました。

お皿がみなさんの手元に届くのはまだ先ですが、とても楽しかったですね。

久しぶりに会い、成長とともに落ち着きをみせてくれた子供たちに感動しました。

参加してくださったみなさん、安全に見守り支援をしてくださったみなさん、ありがとうございました。

今後みなさんが楽しめるような企画ができるように頑張ります。



～皆さんに聞いてみました～

写真教室の感想は？

- SLを間近で見られて良い経験になった。
- 乗車したことなかったので、この機会に乗れてよかった。
- 絵付け体験できて楽しかった。
- オリジナルの皿ができて良い思い出になった。

次回はどこでどんな写真を撮りたいですか？

- ひたちなか海浜公園で海を撮りたい。
- アクアワールドで魚を撮りたい。
- 日光東照宮で世界遺産に触れながら撮りたい。
- 大谷観音像を撮りたい。
- 渡良瀬遊水地で自然を撮りたい。



〈料理教室開催〉

栃木市寺尾公民館 調理実習室

参加者 30名

まだまだ暑さが残る9月1日(日)に寺尾地区公民館をお借りし料理教室を行いました。参加者・支援者も含め30名の、幼児から60歳代の幅広い年齢層の方が参加してくださいました。

今回のメニューは



- ①簡単ヘルシー・ハッシュドビーフ
 - ②キャベツの中華風和え物
 - ③プチトマトのオレンジマリネ
 - ④柿の種入りチヨコクランチ
- の豪華な4品です。

「プチトマトのマリネ」と「チヨコクランチ」のデザートが2品あるような今回のメニューでしたが、なんといっても参加者の多くは「ハッシュドビーフ」を楽しみにしていました。

牛肉の臭みも消え、ひよこ豆の食感が良いア
クセントになっていました。

ごはんもターメリックライスの黄色がきれ
いな仕上がりでした。

中華風和え物もキャベツがバリバリ食べら
れる味付けで、残す参加者もないほどで
した。

料理教室の回数を重ねることに参加者のみ
なさんも包丁さばきが上手になってしまし
た。包丁達人になるまでもう少しかな？

今回も目にも鮮やか・作って楽しい・食べて美
味しいメニューをありがとうございました。

嶋中智恵子先生に感謝するとともに、「ご参
加・ご支援くださいましたみなさん、ありが
とございました。

次回は平成29年2月26日(日)寺尾地区
公民館にて予定しております。
お楽しみに。



〈車椅子ダンスの

デモンストレーション〉



10月6日(木)栃木市総合運動公園の体育
館で、栃木市障害者施設協議会スポーツ交
流会が開催され、今年もお時間をいただき
て、車いすダンスのデモンストレーションを
することができました。

今回は、皆さんにも車いすダンスを体験して
いただいたり、最後は音楽に合わせて自由に
踊っていただくこともでき、とても楽しく過
ごすことができました。

貴重なお時間をありがとうございました。
是非一緒に活動しませんか？

〈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28年度 第2回合同運営委員会
(平成28年9月4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〕次年度カラオケ交遊会について
- 〔5〕その他

〈なすびの里まつり

参加報告〉

平成28年9月17日(土)
第11回なすびの里まつりが開催されまし
た。

栃木障がい者の自立をめざす会では、特に
先日大舞台で歌ったカラオケ交遊会の様子
他16点の最新の写真展示と綿あめを出店
し参加しました。
また、ブレインランドを担当しました。

雨が心配されましたが、なんとかかまこつてくれ
て本当に良かったです。

購入して下さったみなさん、ありがとうございます
いました。そして、ご協力をしていただいた
会員の皆様へ感謝申し上げます。
大変暑い中ありがとうございました。
最後に、今回の綿あめ販売の収益は全額な
すびの里へ寄付いたしました。



〈2016年度

会費納入のお願い〉

日頃より、栃木障がい者の自立をめざ
す会の活動を応援、また、ご協力くださ
いましてありがとうございます。

当会の活動は、会費、栃木市、栃木市社
会福祉協議会からの運営費補助や会誌発
行等の援助などで運営させていただいて
おります。

今年度まだお済みでない方は、同封の
振込用紙にて、是非ともご支援を賜りた
く、伏して、ここに会費納入のお願いを
いたします。

冬物販が始まります

朝・晩の寒さに秋らしさを感じるようになって
きましたね。そして冬物販が始まります。毎
年、利用者や家族の方々、自立の会や関係者
の方々に協力を頂いています。今年も皆様
のご協力を頂き、売上げていけたらと思
いますのでよろしくお願ひ致します。

〜おすすめ〜

☆生活に必要 カレンダー☆

色とりどりの感性あふれる作品を見ながら
お部屋に一つ いかがですか？

「はたらく仲間のうた」カレンダー、壁掛
けと卓上型があります。

☆「はたらく仲間のうた」スケジュール帳
見やすく使いやすいと便利です。

○食 品○

「きょうざれんカレー」

冬物販より販売が再開されました。『スタン
ダード』『甘口』『辛口』の3種類が揃っていま
す。お好みによって家族で食べ比べてもい
いですね。

「冬のあったか麺」

全国を代表するフーメンをはじめ、うどん
やそばも揃っています。

いろいろな味を一度に味わえるセットもあり
ます。これで冷えた体もほっかほっかにしま
しょう！

「千工」の料理やスイーツの簡単レシピ

今回も、料理教室を行って大好評だったレシピをご紹介します。

残暑に負けずしっかり食べよう！ 簡単ヘルシー！ハッシュドビーフ



材料(4~5人分)	
牛切り落とし肉	300g
塩	小さじ1/3
a しょう	少々
小麦粉	大さじ1と1/2
玉ねぎ	1個
マッシュルーム	1P
にんにく	1かけ
バター	10g
水	300~400ml
赤ワイン	100ml
b ドミグラスソース	1缶
トマトケチャップ	大さじ2
マギーブイヨン	1個
ヒヨコ豆	150g
しょう	適量

- 1、玉ねぎ、マッシュルームは薄切りに、にんにくはみじん切りにします。肉は適当な大きさに切り、aをまぶします。
- 2、鍋にバターを温め、玉ねぎとにんにくを中火で炒めます。続いて肉を加え色が変わるまで炒めます。マッシュルームを加えさっと炒めます
- 3、bを加えて強火にし、沸騰したらアクをとります。ヒヨコ豆を加えふたをして15~20分時々かき混ぜながら煮ます。しょうで味を整える。



ヒヨコ豆はひよこのような形をした豆です。良質たんぱく質が豊富です。ビタミン・ミネラルではモリブデンと葉酸が豊富です。写真のご飯はターメリックライスです。米2合に対してターメリック小さじ1、バター10gを加え炊飯したものです。

《とちぎ秋まつり2016 へ出かけませんか?》

是非、写真展をのぞいてくださいね。

栃木市障がい者等スポーツ・芸術文化活動事業

とちぎ秋まつり × ぼくたちの写真展 わたしたちの写真教室



~どうぞお気軽に
お立ち寄りください~

写真展 『ぼくらの視点』
11月11日(金) 12日(土) 13日(日)
9:00~17:00

写真教室 『スマートフォン&タブレットを使って
写真を撮ってみよう』

★講師 サトーカメラ
12日(土) ① 14:00~15:00
13日(日) ① 14:00~15:00

会場 小山高専サテライト・キャンパス
(蔵の街大通り 栃木市観光協会隣)

参加費 無料

主催 栃木障がい者の自立をめざす会
栃木市

共催予定 国立行政法人 国立高等専門学校機構
小山工業高等専門学校

後援 栃木市社会福祉協議会
栃木市障害者施設協議会
栃木西ロータリークラブ
(特非)障がい者の一人暮らしを考える会
栃木市手をつなぐ育成会
栃木県身体障害者施設協議会
(特非)おひさまクラブ (順不同)



連絡先
《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 0282-51-2178
FAX 0282-51-6548
E-mail info@mezasu-kai.com

お知らせ 〈ご協力と参加のお願い〉

《アルミ缶回収にご協力ください》

ご自宅で飲まれたアルミ缶を回収します。
(少ない数でも大歓迎!!)
ご近所さんやお友達、親戚の方などにもお声をかけて
いただければありがたいです。お問合せいただければ
ご自宅まで取りに行くことも可能です。

なすびの里 ☎0282-29-6111
自立をめざす会
連絡先 : TEL 0282-51-2178
FAX 0282-51-6548
Email info@mezasu-kai.com



《不用の古着回収にご協力ください》

不用になった成人男女の古着を探しています。
(サイズは問いません!!)
誰も着ることのなくなった背広・ジャケット・ワイシャツ・
スラックス等ありませんか?
無料で回収いたします。是非ご連絡ください。

なすびの里 ☎0282-29-6111
自立をめざす会
連絡先 TEL 0282-51-2178
FAX 0282-51-6548
Email info@mezasu-kai.com



自立をめざす会 活動報告

- | | | |
|-------|-----|------------------------------------|
| 8月21日 | (日) | カラオケ大好き交遊会
実行委員会、反省会 |
| 22日 | (月) | はばたけ 111号発行 |
| 28日 | (日) | 写真教室・撮影会 |
| 9月4日 | (日) | 車椅子ダンス教室
合同運営委員会 |
| 10日 | (土) | 役員会 |
| 11日 | (日) | 料理教室 |
| 17日 | (土) | なすびの里まつり 出店
写真展示 |
| 10月2日 | (日) | 車椅子ダンス教室 |
| 6日 | (木) | 栃障協スポーツ交流会
車椅子ダンスデモンストラ
ーション |
| 8日 | (土) | 役員会 |

《クリスマス会のご案内》

日時 12月10日(土)
場所 なすびの里
会費 お1人様500円の予定



連絡先 : TEL 0282-51-2178
FAX 0282-51-6548
Email info@mezasu-kai.com

編集後記

この夏は4年に1度の祭典であるオリンピック、パラリンピックで大いに盛り上がりましたね。あっという間に10月に入りすっかり秋の気配になりました。それでも、暑い日が続いたり、寒暖差の激しい日々が続いております。気づかぬうちに体調を崩す場合もありますので、体調管理には十分気を付けて過ごしましょう。

石川