

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.106  
2015年10月26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/

撮影会《宇都宮動物園へ行こう》



料理教室  
《残暑に勝つ！エビ勝つバーガー》



車椅子ダンス教室  
チェアダンス風景



## 目次

- ★各種教室の様子
- ☆会長の挨拶
- ★社会参加促進事業報告
- ☆とちおとめ収穫のお知らせ
- ★役員会報告・合同運営委員会報告
- ☆会費納入のお願い
- ★千エコのレシピ
- ☆お知らせ
- ★編集後記

# 三十年前を思い起して、 私たちの目標「障害者の村づくり」 をすすめてよう

会長 中山 全央

当会では、今日まで多くの皆様と論議した目標は、『障害を持つ方々が余すことなく、地域の中で活躍し、しかも、生活できること』でした。その為に、障害の種別・軽度・重度者にかかわらず、まずは口中活動である就労と生活介護の充実をはかり、皆さんの活動の場を確保してきました。入所施設を望まれる方もいらっしゃいます。しかし私たちは、多くの障害者は、福祉の支援整備と地域を耕す活動『社会福祉の原点は地域福祉と位置づけ、福祉を支えるコミュニティの形成、福祉教育・福祉を支える人づくり、在宅福祉サービスの充実、施設整備と社会化の促進などが挙げられた。』を通して、必ずや地域社会で生活ができることを信じて、当会の目的である障害者の村づくりを最終目標としてきた歴史があります。

これは、2014年発布した障害者権利条約で言う、障害者の人権及び基本的自由の享有を確保し、障害者の固有の尊厳の尊

重を促進することを目的として、障害者の権利の実現のための措置等について定める条約と共通するものです。

「この条約の主な内容としては、(1)一般原則(障害者の尊厳、自律及び自立の尊重、無差別、社会への完全かつ効果的な参加及び包容等)であるから、条約批准をしたからには当然のこととして目標に向かい、国も地方も私たちも地域生活支援の推進に向かうものと考えられます。

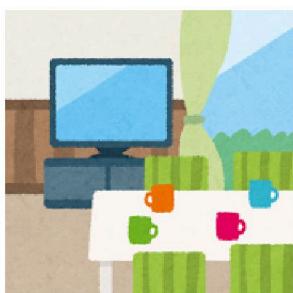
よって、障害者自立支援法では基本指針の策定に当たっては、現行のサービス水準の低下を招くことなく、障害者が居住する地域において円滑にサービスを利用できるように、サービス提供体制の整備を図ることを障害福祉計画に盛り込むこと。計画の策定の際に、障害当事者等の関係者の意見を聴く機会を設けることについて明記すること。また、移動支援事業、コミュニケーション支援事業、相談支援事業、地域活動支援センター事業などについては、障害者の社会参加と自立生活を維持、向上することを目的として、障害福祉計画の中に地域の実情に応じてこれらサービスの計画期間における数値目標を記載することについて明記すること。さらに、これら障害福祉計画に定めた事項が確実に実施できるよう予算を十分に確保することなどが付帯決議されています。

私たちは、こつとした条件を生かし、積極

的になすびの里としての実践計画を立て、障害者の村づくり実現のために邁進することが求められています。

## 注釈

- ①栃木の地域福祉「コミュニティケアからのスタート 堂本暁子元千葉県知事
- ②地域を耕す 金坂直仁
- ③障害者の権利に関する条約(略称：障害者権利条約)
- ④障害者自立支援法





# 社会参加促進事業報告

## 写真教室 撮影会開催

### 《宇都宮動物園へ行こう》

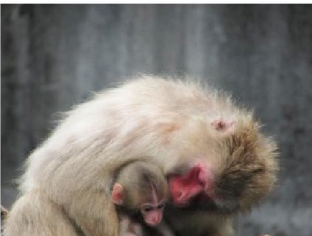
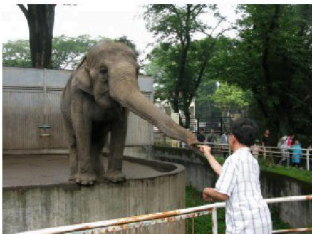
梅雨の半ば二〇一五年六月二十一日(日)に写真教室・撮影会を行いました。今回は栃木市の大型バスをお借りし、宇都宮動物園にて動物たちの撮影に出かけました。栃木警察署跡地に九時集合、九時半出発の予定でしたが、九時過ぎに出発することができ時間にも余裕ができました。みなさん楽しみにしてくれていたのでしょうか。

バス車内ではみなさん歓談したり、窓からの景色を楽しんでました。乗用車から観る景色とバスの高さから観る景色とは違い、とても新鮮に感じられました。

到着前に支援者の小花さんからカメラの使い方や動物を撮るときの注意点などのお話もあり、興味深く聞き入っていました。



雨はポツリポツリ降っていましたが、大きな崩れもなく入園でき、屋根のあるスペースで全員で同じお弁当を食べました。隣には首をながくして待つキリンがいて、昼食も早々にキリンにエサやりが始まり、怖がりながらも食べてくれた嬉しさに参加者の素敵な表情が見られました。グループごとに動物を観て回ったり、写真を撮ったり、乗り物に乗って楽しみました。やはり猛獣のエリアは人気があり、なかでもホワイトタイガーのエサやりの時間になると人だかりもできていました。



天候はいまいちでしたが、宇都宮動物園は展示する動物の種類の多さと、併設された遊園

地で家族みんなが楽しめるレジャーランドとして根強い人気と来園者が多いことに納得しました。

動物園をあとにし、ろまんちっく村へ寄りました。

道の駅にしかたでトイレ休憩をとりながら、和やかな雰囲気の中無事に写真教室・撮影会を終えることができました。これも支援者のご協力があったからこそですし、今回は特に栃木市のサポートがなくてはできない企画でした。心から感謝申し上げます。

そして、参加者のみなさんありがとうございました。またの機会がありましたら是非ともご参加ください。

## 料理教室 開催

### 《残暑に勝つ！エビ勝つバーガー》

二〇一五年九月十三日(日)  
栃木市寺尾公民館 調理実習室  
参加者 二十二名

つい先日は、記録的な豪雨で市内の広い範囲で冠水し、家屋に浸水するなど、大きな被害が出た栃木市でした。

被害に遭われた方々に、お見舞い申し上げます。

集まってくださった参加者の皆さんも、まずはその話題でした。道路が寸断されていたため遅れてしまった等、県内あちこちで影響が

出ていたと思われず。  
しかし予定通りに、料理教室を行うことができました。

今回は当初二十七名の予定が、豪雨の影響で参加できなくなった方もいらして二十二名の参加となりましたが、みなさんの無事が確認できて心から安心しました。

今回の料理教室は初めてのパンメニューです。



- ① ヘルシーなエビカツバーガー
- ② 夏バテ回復フルーツマリネ
- ③ ニンジンと豆乳のヘルシーポタージュ
- ④ マンゴー風味のレアチーズケーキ

まずは、冷やし固める時間を考えてレアチーズケーキから作ります。土台になるのはビスケット。なるほどと思いました。また通常使用する生クリームではなくヨーグルトを使用することで、ヘルシーかつカルシウムも摂取でき、コク深く仕上がりました。

次にフルーツ類を切ってはちみつとレモン汁で漬け込むだけのマリネ。グレープフルーツ

は飲菓の成分との相性が良くない場合があるのご注意くださいね。

ニンジンのポタージュは、豆乳を使うことでヘルシーに。コーンを入れることでお子様でも飲みやすいポタージュに仕上がりました。ニンジン嫌いでも美味しいポタージュは大好きですよ。

本日のメインは、むきえびを叩いてつぶし、はんぺんと混ぜることでカロリーを抑えヘルシーにできました。チリソースがアクセントになってとても美味しかったです。

パンズはなすびの里さんが焼き上げてくださり、エビカツが隠れるほど大きく重量感もあって、満腹者続出でした。ご協力ありがとうございました。

今回の料理教室は来年の三月十三日(日)です。会場は寺尾公民館になります。定員三十名。今年度最後の料理教室になりますので、参加希望の方はお早めにご応募ください。



## 栃障協スポーツ交流会での デモンストラーション

二〇一五年十月十五日

栃木市総合運動公園体育館

この日、栃木市障害者施設協議会主催第16回スポーツ交流会に、栃木市障がい者等スポーツ・芸術文化活動事業の車椅子ダンスのデモンストラーションとして、5組のメンバーが参加しました。

午前中の競技を終え、昼食後の休みの時間を20分程いただいて

- ・練習曲 No.1
  - ・ワルツ (パートナーチェンジ)
  - ・プルルーンチャチャチャ
- の3曲を踊りました。

大きな体育館で踊るといっのは、とても緊張することですし、まして普段練習しているスペースの何倍もの広さがあるため、少々勝手が違います。しかし、この日のために何度も練習を重ねました。少々不安を感じながらも本番に臨みました。

3曲目を踊るころには手拍子もいただき、踊るメンバーも伸び伸びと表現できました。表情も明るく達成感を感じていたことでしょう。その後も午後の競技に入り、参加されるみなさんは楽しそうで、そして頑張っていました。



次回も、このような機会をいただけるように練習を頑張ります。  
是非、一緒に踊りませんか？



## 《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 27 年 11 月 1 日(日)
- \* 平成 27 年 11 月 15 日(日)
- \* 平成 27 年 12 月 6 日(日)
- \* 平成 27 年 12 月 20 日(日)
- \* 平成 28 年 1 月 17 日(日)

連絡先: TEL/FAX 0282(51)2178

Email [info@mezasu-kai.com](mailto:info@mezasu-kai.com)

## なすびの里 なすびの収穫まもなく!!

まもなく、待ちにまった「なすびの里とちおとめ」の収穫の時期がはじまります。

無事に苗の定植もおわり、ポツポツと花が咲き始めています。受粉のためにミツバチが入り、さあ、いよいよいちこの実がなるのを待つのみですが、その他にも美味しいいちごを作るため、仕事は沢山あります。

今年度も、利用者3人と職員4名体制で美味しいいちごが作れるよう毎日頑張っています。ぜひ、ご注文下さい。

### 【出荷予定時期】

十一月下旬を予定しています。

### 【価格】

価格は時価になります。ご注文の際は  
はお問合せ下さい。

### 【お問合せ先】

TEL0282-28-1140  
(ハウス直通)

# 〈役員会報告〉

役員会で話し合われた内容を「報告」させて頂きます。

## ● 第二回役員会（二〇一五年七月四日）

- 【1】 社会参加促進事業について
- 【2】 なすびの里まつりについて
- 【3】 三〇周年記念事業について
- 【4】 その他

次回八月八日（土）

## ● 第四回役員会（二〇一五年八月八日）

- 【1】 社会参加促進事業について
  - 【2】 三〇周年記念事業について
  - 【3】 にじ色まつりへの出展について
  - 【4】 その他
- ① NPO法人について（名称について）

### 《ブランドネームという考え方》

正式な団体名は「NPO法人 栃木障がい者の自立をめぐらす会」とするが、栃木障がい者の自立をめぐらす会のあり方や取り組みをより親しみやすく、広く認知していただくため、その正式な団体名とは別に「ブランドネームを『はばだけ』と定めます。ロゴについても先に決定したものを使用し、『はばだけ』の文字を入れ込みます。これにより、NPO法人の申請について具体的に動き出すことができます。

次回九月十二日（土）

## ● 第五回役員会（二〇一五年九月十二日）

- 【1】 社会参加促進事業について
- 【2】 三〇周年記念事業について
- 【3】 協働まつり参加について
- 【4】 にじ色まつりへの出展について
- 【5】 その他

次回十月十日（土）

## ● 第六回役員会（二〇一五年十月十日）

- 【1】 はばだけ107号発行について
- 【2】 社会参加促進事業について
- 【3】 三〇周年記念事業について
- 【4】 協働まつり参加について
- 【5】 にじ色まつりへの出展について
- 【6】 クリスマス会について
- 【7】 その他

次回十一月十四日（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 第一回合同運営委員会 (平成二十七年七月五日)

- 【1】 二〇一四年度活動実績と総括
- 【2】 二〇一四年度決算報告
- 【3】 二〇一五年度事業計画と予算および補正予算
- 【4】 年間スケジュールについて
- 【5】 二〇一四年度活動の様子  
HPへの動画掲載について
- 【6】 その他

## ● 平成二十七年 第二回合同運営委員会 (平成二十七年九月六日)

- 【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】 次年度の実施計画の組み立て及び予算の準備、提出について
- 【4】 次年度カラオケ交遊会について
- 【5】 その他

二〇一五年度も、たくさんの方の会員登録より会費の納入をいただきました。ご協力ありがとうございました。まだまだお済みでない方は、是非ともご支援賜りたく、よろしくお願ひ申し上げます。

## 「千エコ」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。

### マックよりヘルシー！ エビカツバーガー



材料(5個分)	
ムキ海老	200g
片栗粉、塩	適量
はんぺん	大1枚
片栗粉	大さじ2
塩・こしょう	少々
☆小麦粉	大さじ2
☆卵	1個
☆水	小さじ1
パン粉	適量
揚げ油	適量
aマヨネーズ	大さじ2
aスイートチリソース	大さじ2
レタス	適量
キャベツ	適量
粒マスタード(あれば)	適量
パンズパン	5個

- 1、むきえびは片栗粉と塩を適量もみこんでから流水で洗い、水気をしっかりふきとる。
- 2、ジップロックにえびを入れ、上から麺棒などでたたいてえびをつぶす。少し、食感を残す程度につぶすのがポイント。
- 3、はんぺんは袋の上からもみつぶす。細くなるまでつぶしてください。
- 4、2のジップロックに3のはんぺん、塩、こしょう、片栗粉を入れて粘りがでるまでしっかり混ぜる。5等分して丸く成形する。  
※手に水をぬらしてするとキレイにできますよ！
- 5、☆印をボウルにあわせておく。
- 6、5にカツをくぐらせてからパン粉をつける。
- 7、フライパンに油を1センチほど入れ加熱する。油が温まったら6を入れ中火で表3分裏返して3分ほど揚げ焼きする。



マックよりカロリー  
おさえめ！

- 8、aを合わせソースを作る。パンズの下面にaを塗り、レタスを敷く。エビカツをレタスの上に乗せ、ソースをかけ千キャベツをのせ、パンズを重ねる。



# お知らせ

## きょうされん冬物販のお願い

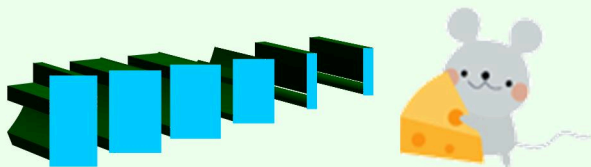
さて、今年も恒例の冬物販の季節となりました。自立の会の目標金額は16万円です。是非とも会員の皆様のご協力で目標を達成しましょう。

【冬物販全体目標額】950,000円

【夏物販報告】

目標額 800,000円

売上額 812,225円（達成率101%）



☆壁掛版 はたらく仲間のうたカレンダー

1,230円/定番カレンダー是非お買い求めを！

☆えほん 障害者権利条約

1,620円/子どもにも誰にでもわかりやすく障害者権利条約について描かれています。

☆味とくらしの特選品

1,500円/きょうされんカレー

“わたしたちのめざす味”

きょうされんカレーから、甘口と辛口が誕生しました。

～申し込み・お問い合わせ～

社会法人 なすびの里 ゆうの家事業所  
TEL 0282-29-6111 / FAX 0282-29-6111



## クリスマス会のご案内

日時 12月12日（土）  
10:00～15:00  
会場 なすびの里  
参加費 無料

詳細はお問合せください。

なすびの里クリスマス会担当：磯川  
TEL 0282(29)6111 FAX 0282(29)6113

## 自立をめざす会 活動報告

7月 4日	（土）	役員会
5日	（日）	車椅子ダンス教室
11日	（土）	なすびの里まつり 出店 写真展示
19日	（日）	車椅子ダンス教室
8月 8日	（土）	役員会
9日	（日）	車椅子ダンス教室
9月 6日	（日）	車椅子ダンス教室 合同運営委員会
12日	（土）	役員会
13日	（日）	料理教室
10月 4日	（日）	車椅子ダンス教室
10日	（土）	役員会
11日	（日）	車椅子ダンス教室
15日	（木）	栃障協スポーツ交流会 車椅子 ダンスデモンストレーション
25日	（日）	栃木市協働まつり2015 出店 写真展示

## 編集後記

食欲の秋、読書の秋、スポーツの秋。自立をめざす会でもいろいろな秋を過ごしています。この時期、日中と夜との寒暖差により体調を崩す方が多いので、是非、うがい手洗いを徹底しましょう。

最後になりますが、9月には記録的な豪雨で市内の広い範囲で冠水し、大きな被害が出た栃木市でした。

被害に遭われた方々に、お見舞いを申し上げます。

石川