

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.105  
2015年3月23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/

学習会「発達障害の理解と対応について」



料理教室  
《和食でまったり、ひな祭り》



## 目次

車椅子ダンス教室  
栃木ケーブルテレビの取材風景



- ★学習会・各種教室の様子
- ☆調理実習を終えて
- ★社会参加促進事業報告☆
- ☆きょうされん物販報告
- ★学習会報告
- ☆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

# 「調理実習を終えて」

管理栄養士 嶋中智恵子

今年度は、『うちカフェ』シリーズをテーマに三回開催させていただきました。楽しく調理ができる事を目標にレシピを考えるのですが、決定するまでが大変です。レシピ考案↓試作↓試食↓レシピ作成↓仕上げ↓写真撮影・・・この繰り返しとなります。途中何度も投げ出したくなるのですが、参加者様の笑顔が見たくて頑張っています。

メニューの内容は

- ① 季節を感じる料理
- ② 旬の野菜たっぷり
- ③ 彩り豊か・・・目で食べる
- ④ 家庭で簡単に作れる
- ⑤ 安全に調理ができる。
- ①～⑤の条件を満たした上で美味しく食べられる・・・こんなことを条件に考えています。調理実習は二時間となっております、三～四品つくるのは大変な作業ですが、一品でも自宅で作っていただけたら嬉しいです。

コンビニやスーパーで手軽にお弁当やお惣菜が手に入る時代ですが、手作りは格別の味がすると思っています。料理に愛情が加わりますからね！



《社会福祉法人スイートホーム ひまわりにて》  
講師である管理栄養士の嶋中さん（右側）といつもご協力いただいている管理栄養士の藤田さん（左側）です。

以前にも述べさせていただきましたが、料理教室にご協力いただいているボランティアの方には、私のいたらないところをフォローして下さりありがとうございます。これからもご支援のほどよろしくお願い申し上げます。

また、参加者の皆様にはいろいろなご意見をいただいております。皆様と楽しく料理ができますようこれからもよろしくお願いいたします。



講師として調理台に立つ嶋中さんです。  
毎回 25～30 名ほどをまとめてご指導くださっています。

# 社会参加促進事業報告

## 車椅子ダンスで

### ダンスパーティーに参加

平成二十六年十二月二十一日（日）高根沢ダンススクール 高根澤利夫先生主催のダンスパーティーが行われ、私達も参加させていただきました。

素敵な衣装を纏った方々が、華麗なダンスを次々と披露されていました。

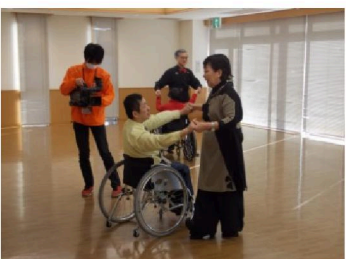
私達も数曲踊らせていただくことができ、とても良い経験となりました。感謝申し上げます。



帰りに仲間たちに質問してみました。ここ数年何度となくパーティー参加したり、デモンストレーションとして大勢の前で踊る機会がありました。今日はいかがでしたか？と。

彼等も、人前で踊ることにだいぶ慣れたのでしよう。今日はそれほど緊張しなく、いつも通り踊れたそうです。とても頼もしい言葉でした。

また、年明けの二月一日（日）の練習日には、栃木ケーブルテレビ様の取材もあり、楽しい練習風景を撮影していただきました。ご興味のある方は、お気軽にご参加ください。一緒に楽しく、健康維持をめざしませんか？



## 『和食でまったり、ひな祭り』

平成二十七年二月二十二日（日）

栃木市寺尾公民館 調理室

冷たい霧雨が降る中、寺尾公民館をお借りして料理教室が行われました。

参加者のほとんどの方が集合時間の十五分前には集合されていて「楽しみすぎて早く到着してしまっただ。」とのこと。

嬉しいお言葉でした。

それから、施設の空調設定がうまくいかず寒い中の調理作業となりましたが、コンロでお湯を沸かすナイスアイデアで暖をとることができました。皆さんの咄嗟の知恵には脱帽でした。

『和食でまったり、ひな祭り』と題しまして、まずは、冷やしが必要ないちこのムースから着手。

調理室内にいちこの良い匂いが立ち込める中、嶋中先生が模範実演し、次々と材料を切り、混ぜ合わせ、こねて、焼いて全四品が出来上がりました。



① トッピングの乗せ方で個性が爆発！ひし餅風にアレンジ『ひな祭りケーキ寿司』は、しそとゆかりを混ぜた寿司飯を牛乳パックを切った型紙に詰め、花形に型抜きしたラム・チーズ・にんじんを錦糸卵の上から自由にトッピングできる楽しめる作業でした。

② アスパラガスがゴロゴロ入ったポン酢で

さっぱりいただける春野菜たっぷり『アスパラガス入りさつま揚げ風』は、アスパラガスが苦手な子もみなさん完食されてましたね。大人気メニューでした。

③ 春の訪れを感じる『菜の花とツナのサラダ』は、レシピにはなかった下茹で済みの千切りにんじんも入り色鮮やかに仕上がりました。

④ なすびの里のいちごをたっぷり使った『いちごのムース』は、ホイップクリームでデコレーションして、みなさん個性的なデザートになってましたね。



今回の料理教室は、最後は自分で仕上げられるトッピングやデコレーションの作業があり、自分らしさを表現できる機会でもありました。参加者の中でも「楽しかった」「美味しかった」の声が多数あり充実した時間でした。また、「料理教室に参加するたび家庭でのレシピが増えて嬉しい」「しそが苦手、アスパラガスが苦手なのに今日は食べられた」

などプラスの意見が多く、講師の嶋中先生にも大変感謝しています。

そして、支援者の方の優しいお声かけや参加者をフォローする姿も見られ、当事者の皆さんもすぐに場の雰囲気慣れて、リラックスして調理できたと感じています。

平成二十七年度も続けてまいります。変わらぬご支援ご協力をよろしくお願いいたします。



## 平成二十六年度きょうされん物販報告

今年度も、多くの会員の皆様にきょうされん物品活動にご協力頂きありがとうございました。

今年度の物販活動につきましては、夏物販とバレンタインについて目標を超える事が出来ました。合計達成率は(九十九%)と目標達成まであとわずかでした。

会員の皆様には、活動へのご理解と共に継続して注文していただける事に改めて感謝いたします。

一つひとつの注文への感謝の思いを忘れず、また、一人でも多くの理解者を増やして行けるようご協力のほどお願い致します。

### ◎夏物販

目標金額 八〇〇,〇〇〇円  
売上金額 八八八,二八〇円

(達成率百一十一%)

### ◎冬物販

目標金額 九五〇,〇〇〇円  
売上金額 八二七,四八八円

(達成率八十七%)

### ◎バレンタイン物販

目標金額 一五〇,〇〇〇円  
売上金額 一八〇,五一〇円

(達成率百二十%)

### 物販合計

目標金額 一,九〇〇,〇〇〇円  
売上金額 一,八九六,二七八円

(達成率九十九%)

《自立をめざす会他

関係団体のご協力に感謝いたします》

# 学習会報告

## 『学習会を成功させる 交流会』

平成二十七年一月二十四日（土）  
ゆうゆうプラザ 大会議室

私たちは、今まで障害者が地域で生活できることを願って、三十年余多くの方と共同して活動をしてまいりました。その中心課題は十八歳の春を泣かせないこと。つまり、希望と期待をもって学校を卒業しても、報われる施設がありませんでしたので、作業所づくりが中心的活動でした。

今後は、発達障害を持つ方々とその家族の困難さを理解し、さらにはそうした方々の作業所づくりができればと願っています。

今後発達障害の施設見学、医療にかかわる学習会、サポートセンターや大学等の専門機関と学習交流会などを計画してみたいと考えています。どんなことでもかまいません。お声をお聞かせください。

と呼びかけました。お集まりいただいた方々、ありがとうございました。実際の生のお声は本当に勉強になりましたし、私達の今後進むべき方向も感じることができました。

これからも、たくさんのお声を聞かせてください。よろしく願います。

## 『発達障害の理解と 対応について』

平成二十七年二月七日（土）  
ゆうゆうプラザ 多目的ホール  
参加者 三十五名

学習会第二回の今日は、《事例をふまえた関わり方》ということで講演いただきました。

今回も、栃木市子どもサポートセンター心理相談員の生澤宏直氏のお話と言語聴覚士の島野真梨子氏のお話でした。

「発達に課題を抱える児童の支援のあり方について」何人かの事例をあげ、発達の特徴、心の状態、環境等をふまえ、どのような対応が良いかを個別に考えて支援している様子をご説明いただきました。

また、言語聴覚士の島野氏は、とくに吃音（ぐもり）についてのお話をしてください。吃音を持つ子どもへの対応として具体的な練習の仕方等もご説明してくださいました。

二時間、あっという間に過ぎました。とても勉強になりましたし、こうして具体的な事例を伺えるのは、貴重な時間でした。

参加して下さった方々も、熱心にメモをとられていたり、また、自分のお子さんやご家族への対応について悩んでいる様子の方が大半でした。

最後に出していただいたアンケート用紙に、びっしりとご意見を書いてくださる方もいらっしゃって、今後私達が取り組むべき方向も見えてきたように感じています。

私達の生まれたこの栃木市で、穏やかな笑顔で生活していけるような取り組みが、今後も継続して進めていけるよう努力したいと思っています。

次回の学習会については、決まり次第お知らせいたします。



# 〈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（二〇一五年一月十日）

- 【1】妙娑寺大黒天について
- 【2】社会参加促進事業について
- 【3】学習会について
- 【4】バレンタイン物販について
- 【5】会員名簿について（会費納入の確認）
- 【6】その他

## 次回二月十四日（土）

## ●第十回役員会（二〇一五年二月十四日）

- 【1】社会参加促進事業について
- 【2】学習会について
- 【3】会員名簿について（会費納入の確認）
- 【4】はばたけ105部について
- 【5】その他

## 次回三月十四日（土）

## ●第十一回役員会（二〇一五年三月七日）

- 【1】社会参加促進事業について
- 【2】学習会について
- 【3】はばたけ105部について
- 【4】総会について
- 【5】その他

次回四月十一日（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

平成二十六年年度 第四回合同運営委員会  
（平成二十七年三月十五日）

- 【1】活動実績
- 【2】二〇一四年度年間スケジュール
- 【3】補正予算について
- 【4】二〇一五年度年間スケジュール
- 【5】その他



## 《二〇一四年度

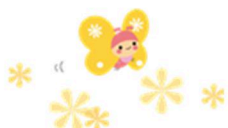
## 会費納入のお願い》

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、ご協力くださいます。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。

同封の振込用紙にて、是非とも皆様のご支援を賜りたく、伏して、ここに会費納入のお願いをいたします。

次年度（二〇一五年度）につきましては、総会後の案内にて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 雑祭りケーキ寿司



材料(1人分)	
ご飯	150g
寿司酢	大1
ゆかり	適量
ほうれん草	50g
錦糸卵	適量
ロースハム	1枚
スライスチーズ	1枚
花形人参	2~3枚
きゅうり	1cm

- 1、寿司用にご飯を炊き、寿司酢を混ぜる。  
冷めたら、ゆかりを混ぜてピンク色にする。
- 2、ほうれん草は茹でて、1cm幅に刻む。  
卵に砂糖、塩少々混ぜ、錦糸卵を作る。  
ロースハム、スライスチーズは、花型に抜く。  
きゅうりは薄い輪切りに切る。  
人参も花型に抜き、さっと茹でる。
- 3、1のご飯を半分に分け、型にご飯、ほうれん草、ご飯の順に重ねていく。  
型からはずし、錦糸卵を全体にしき、その上に、花形のハム、チーズ、人参、きゅうりを飾る。



ほうれん草は型にそって重ねていくときれいに仕上がります。  
トッピングはお好みで！いくらやサーモンをのせてもおいしいです。



# お知らせ

## 第29回

### 栃木障がい者自立をめざす会 定期総会開催のお知らせ

『会員皆様のご参加をお待ちしております』

日 時 : 4月29日(火)  
9:30 会場  
10:00 開会  
12:00 パーベキュー  
場 所 : なすびの里 生活介護室  
主な内容 : 2013年度事業報告  
2014年度事業計画 等

自立の会事務局 (なすびの里内) 担当: 前原  
TEL 0282(29)6111 FAX 0282(29)6113

## いちご狩りのお知らせ(予定)

毎年恒例となりましたいちご狩りを、今年も行う予定です。

開催日時: 5月24日(日)  
午前8時30分～  
会 場: なすびの里イチゴビニールハウス  
高設ベンチ式もありますので、ご家族の介助  
でイチゴ狩りが楽しめます。  
駐 車 場: 下野国庁跡地  
参 加 費: 500円(1パックお土産付き)  
申込方法: TEL・FAXにてご連絡下さい  
自立の会事務局(なすびの里内) 担当: 前原  
TEL 0282(29)6111 FAX 0282(29)6113

## 料理教室(予定)のお知らせ

日 時: 平成26年5月31日(日)  
9:30集合 10:00開始

場 所: 市内公民館

参加費: 無料

【エプロンと三角巾をご持参ください】

講 師: 管理栄養士 嶋中 智恵子氏

締 切: 5月11日・定員30名

連絡先: TEL/FAX 0282(51)2178

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



## 自立をめざす会 活動報告

- |    |        |              |
|----|--------|--------------|
| 1月 | 1日(木)  | はばたけ104号発行   |
|    | 10日(土) | 役員会          |
|    | 17~18日 | 妙唱寺大黒天 出店    |
|    | 24日(土) | 学習会を成功させる交流会 |
| 2月 | 1日(日)  | 車椅子ダンス教室     |
|    | 7日(土)  | 市民学習会(第2回)   |
|    | 14日(土) | 役員会          |
|    | 15日(日) | 車椅子ダンス教室     |
|    | 22日(日) | 料理教室         |
| 3月 | 1日(日)  | 車椅子ダンス教室     |
|    | 7日(土)  | 役員会          |
|    | 15日(日) | 車椅子ダンス教室     |
|    |        | 合同運営委員会      |
|    | 23日(月) | はばたけ105号発行   |

## 編集後記

すっかり春めいてきました。寒い冬をじっとじ〜っと耐え続け、暖かくなってやっと顔を出し始める草花の芽を見つけると「がんばったね」と言ってあげたくなりますね。

春は別れと出会いの季節ですが、一人でも多くの理解者を増やして行けるよう、新年度も邁進していきたいと思います。ご支援ご協力のほどよろしくお願いいたします。

石川