

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.108
2016年1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/

にじ色まつり 出展



とちぎ協働まつり 2015



合同クリスマス会
《サンタさんと一緒に》



目次

- ★各種行事の様子
- ☆新年の挨拶
- ★社会参加促進事業報告
- ☆活動報告
- ★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
- ☆お知らせいろいろ
- ★編集後記

30周年を 迎えるにあたって

谷田 美佐子

新年あけましておめでとございませう。
本年もよろしくお願ひします。

元旦に実業団駅伝を、2日～3日は箱根駅伝をテレビ観戦するのが家のお正月の恒例行事です。本年もいつもと変わらないお正月を送っていることでしょう。歳を重ねるにつれ、何も変わらない事の幸せ：平凡が何よりの幸せ：と思うようになってきました。

ところが、事務局より自立の会30周年を迎えるにあたっての原稿を依頼されたことにより、新年・平成28年について考える機会を得ました。

昭和62年4月29日、自立の会が発足しました。「障がい者の村づくり」とは何か？に始まりバザー、バザーに明け暮れた10年間。いよいよ施設づくりが始まり、そして開設にこぎつけ運営が始まった10年間。その後は、出来上がった施設の上に胡坐をかき他人任せになっていた10年間だったような気がします。

そして安穩としていた10年間ではあっても当然のように親も子も歳を重ねました。日中活動の場が確保された現在、どうしても親亡き後のことを考えざるを得ない年齢になってしまいました。

親の高齢化そして親亡き後の生活の場の確保は待ったなしです。また利用者が増えて手狭になった施設の拡充も切実な問題です。

「ともかく

具体的に動いてごらん

具体的に動けば

具体的な答えが出るから」

相田 みつを氏の言葉です。

どうしよう…どうしよう…と悩んでいないで、誰かがやってくれるのを待っていないでとにかく一歩を踏み出そう！

原稿依頼を機にそう思いを強くしました。

この言葉を実践していく一年にしたいと！

ごくごくありふれた会社員の家に生まれ両親の愛情をいっぱい受けて成長、学校卒業と同時に就職そして結婚とまるで平凡な絵に描いたような私でしたが出産を契機にその人生が大きく変わりました。多くの得難い友人に出会いました。何の取柄もない普通の母親が施設建設にも携わらせてもらいました。昨年には施設建設委員としてなすびの里の在り方について検討させていただく機会をも得ました。

自立の会30周年の今年、栃木障害者の自立をめざす会の機関紙「はばたけ」のように先の友人・仲間たちと一緒にもう一度はばたいていきたいと思ひます。

余談ですが、相田みつを氏の言葉をもつて

「かんのん讃歌

もう安心

あなたの顔が

見えたから」

娘にとつてこんな母親でありたいと思いつつ、いつになつてもなり切れず自己嫌悪に陥っている自分です。



社会参加促進事業報告

車椅子ダンス

発表の場で思ったこと

年間を通じ、車椅子ダンス教室を開催していますが、やはり人前での発表の場があるというのは、緊張感を味わうとともに、とても良い経験になっていると改めて感じています。

10月15日の栃木障害者施設協議会主催のスポーツ交流会に参加し、日ごろの練習の成果を発表することができました。

発表の演目は『練習曲No.1』『ワルツパートナーチェンジ』『ブルルンチャチャチャ』の3曲です。

踊り慣れた曲ですが、より美しく見せるため細かいターンの動きやステップ時の手の指先までの動きを意識することを指導され、踊りの一節一節を大切に確認しながら練習を重ねてきました。発表直前には緊張で表情がこわばるメンバーもいたり、ステップの確認をしたりと気持ちに余裕がない様子でしたが、いざ本番となると自然な笑顔で堂々と踊っていました。広い床では滑りも良く、車椅子もツルツル回ってしまいましたが、スタンディング側が上手くフォローできていたと

思います。会場からも大きな拍手をいただきました。

11月1日の午前中に大平の文化祭での発表会がありました。

私達の全員は参加できませんでしたが、先生方と他数名は舞台上で踊ったようです。少々のミスがあったようで、日々の練習の大切さを話されていました。

どんなに練習をしても、本番は緊張とともに気持ちも高ぶり、いつも通りというわけにはいかなくなるのが常です。

2月21日には、ゆうゆうプラザで行われる「ダンスフェスティバル」への参加も予定しています。

毎回の練習を大切にして今後も頑張っています。



とちぎ協働まつり2015

参加報告

平成27年10月25日(日)
とちぎ協働まつり2015に参加しました。



今回は「くらのエリア」と「物販のエリア」に参加しました。

体育館内の「くらのエリア」では活動紹介をし、外ではわたあめとキャラメルポップコーンの販売をしました。

協働まつり自体が、市民の皆さんへかなり周知されてきていると感じますし、とても良いお天気だったこともあって人出も多かったと思います。

そのためか、わたあめは行列になる売れ行きでした。

今回初めての試みであるキャラメルポップコーンも、甘い香りに誘われてなかなかの売れ行きでした。

何より、この日のためにたくさんの方々が集まってくださり、体育館内も販売も、全員

で協力し合えたことが大変嬉しく、良かったことでした。
また来年も、是非がんばりたいと思います。
ご協力をよろしく願っています。

栃木特別支援学校しらすぎ祭 での写真展示

平成27年11月14日(土)
今年も、栃木特別支援学校しらすぎ祭にて、写真展示をすることができました。
学校および皆様方のご配慮に感謝申し上げます。

私達の活動である「社会参加促進事業」や「クリスマス会」には、特別支援学校の皆さんも参加して下さっています。
これからも、みんなで一緒に楽しい時間を共有できることを、楽しみにしています。
今後とも、よろしく願っています。



毎年恒例

合同クリスマス会開催

平成27年12月12日(土)

毎年恒例となりました、栃木障がい者の自立をめざす会主催の合同クリスマス会が行われました。

施設利用者・職員・家族会・日中一時利用者・栃木特別支援学校の方々で140名が参加して下さいました。

ステージで行われたエレクトーン演奏やオカリナの音色に耳を傾けました。

また、参加者をグループ分けしてイントロクイズやビンゴゲームで得点を競いました。

順位別でしたが、すべての参加者にプレゼントが渡されました。

他にも、ごちそういっぱい満腹になったとたんサンタさんが現れて、一緒に写真を撮ったりとみなさんとびっきりの笑顔で楽しんでいました。

今回も、栃木市社会福祉協議会・とちぎメディアセンター下都賀労働組合・ゆうの家事業所・なすびの里家族会・障がい者の一人暮らしを考える会、みなさんのご協力を得て、無事に終えることができました。
皆さんのお力添えのおかげです。
心より感謝を申し上げます。本当にありがとうございました。



〈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。

●第七回役員会（二〇一五年十一月十四日）

- 【1】 はばたけ108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・にじ色まつり参加報告
- 【5】 クリスマス会2015について
- 【6】 その他

次回十二月五日（土）

●第八回役員会（二〇一五年十二月五日）

- 【1】 はばたけ108号発行について
- 【2】 社会参加促進事業について
- 【3】 社会参加促進事業5周年記念事業について
- 【4】 クリスマス会2015について
- 【5】 妙唱寺大黒天出店について
- 【6】 その他

次回一月九日（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 第二回合同運営委員会 （平成二十七年十二月六日）

- 【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】 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

《二〇一五年度

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。



「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。

がっつり男子ご飯！ だけどヘルシー ふわふわタコライス



材料(4~5人分)	
合挽き肉	400g
玉ねぎ	1個
ニンニク	大1かけ
オリーブオイル	大さじ1
豆腐(木綿3P入り)	2P
ケチャップ	大さじ6
ウスターソース	大さじ3
醤油	少々
カレー粉	小さじ2
塩、こしょう	適宜
温かいご飯	好きなだけ
レタス	1/2個
プチトマト	1P
ピザ用チーズ	適量
マヨネーズ	適量

- 1、玉ねぎ、にんにくはみじん切りにする。
レタスは千切り、トマトは半分に切る。
- 2、フライパンにオリーブオイルを熱し、玉ねぎとニンニクを炒める。
玉ねぎが透き通ってきたら、ひき肉を入れ炒める。
- 3、2に、豆腐を手でくずしながら入れます。
続いて、ケチャップ、ウスターソース、醤油を加え、全体になじんだらカレー粉を振りいれる。豆腐の水分がなくなるまで、煮詰める。
塩、こしょうで味を整える。
- 4、器にご飯、レタスを盛り付け、ご飯の上にチーズをのせる。3を盛り付け、トマトを飾る。
好みにマヨネーズをかけていただきます。



豆腐を入れることによってふんわりと仕上がります。ボリュームがありますが意外にカロリーはひかえめ！女子会にもおすすめです。

《カラオケ愛好者・応援団 みんな集まれ》

今年の夏に計画しています。

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 「**栃木市カラオケ大好き交遊会**」

開催予定！

日時 平成28年7月17日(日)18日(月・祝)
場所 栃木市文化会館 大ホール
主催 栃木障がい者の自立をめざす会

栃木市障がい者等スポーツ・芸術文化活動事業5周年記念として、カラオケ等の発表を行うとともに、障がい者等の社会参加を促進し、交流することを目的としています。
障がい者、健常者のカラオケ愛好者のオープン参加による予選および本選を行い、入賞者を表彰したいと考えています。

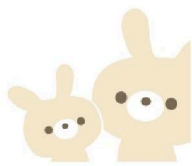
現在、細かい内容については計画中ですが、
ふるってご参加ください。
詳細はwebで、是非ご確認ください。

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/>



お知らせ

〈ご協力と参加のお願い〉

《車椅子ダンス教室》

うわぼ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
ゆうゆうフラゲ多目的ホール

- * 平成 28 年 1 月 17 日(日)
- * 平成 28 年 2 月 7 日(日)
- * 平成 28 年 2 月 21 日(日)
- ダンスフェスティバル参加
- * 平成 28 年 3 月 6 日(日)
- * 平成 28 年 3 月 20 日(日)

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

妙唱寺大黒天 出店 ご協力のお願い

日時 1月16日(土) 17日(日)
会場 妙唱寺
詳細はお問合せください。

栃木障がい者の自立をめざす会事務局
TEL・FAX 0282(51)2178

発達障害についての学習会 企画検討中

H28年4月に開催予定です。
詳細は後日掲載いたします。

栃木障がい者の自立をめざす会事務局
TEL・FAX 0282(51)2178

《写真であそぼう

参加者・支援者募集》

今回は、夏に行った動物園をパネルに再現してみたいと思います。
当事者はもちろん、一緒に活動して下さる方は、是非ご連絡ください。お待ちしております。

- ☆日 時:平成28年1月31日(日)
- ☆場 所:小山高専サテライト・キャンパス
(市内、倭町にあります)
- ☆参加費:無料
【定員:20名 締切:1月15日(金)】



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

自立をめざす会 活動報告

- | | | |
|--------|-----|--------------------------------|
| 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) | とちぎ協働まつり 2015 出店 写真展示 |
| 11月 1日 | (日) | 車椅子ダンス教室 |
| 6~7日 | | 栃木県障害者文化祭
写真5点出展 |
| 8日 | (日) | にじ色まつり 写真展示 |
| 14日 | (土) | 役員会 |
| 15日 | (日) | 車椅子ダンス教室 |
| 12月 5日 | (土) | 役員会 |
| 6日 | (日) | 車椅子ダンス教室
合同運営委員会 |
| 12日 | (土) | 合同クリスマス会 |
| 20日 | (日) | 車椅子ダンス教室 |

編集後記

新年あけましておめでとうございます。今年は「栃木障がい者の自立をめざす会」発足 30 周年の記念すべき年。昨年より計画してまいりました『栃木市カラオケ大好き交遊会』も、いよいよ7月に開催する予定です。仲間たちと一緒に思い切りはばたきましょ。是非皆様のお力をお貸しください。よろしくお願ひ申し上げます。

石川