

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.117  
2018年3月26日発行

栃木障がい者の自立をめざす会 《会員数 現在 232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  
URL <http://mezasu-kai.com/>



HABATAKE

栃木障がい者の  
自立をめざす会

写真であそぼう



料理教室



## 目次

- ★活動の様子
- ☆会長挨拶
- ★社会参加促進事業報告
- ☆お知らせいろいろ・1
- ★はばたけ広告のお願い
- ☆お知らせいろいろ・2
- ★編集後記



## 自立をめざす会

### これから一緒に歩む道

会長 中山 全央

昨年、自立をめざす会創立二十周年（1987年4月29日設立）を栃木市長様のご臨席を賜り盛大に開催することができました。またレセプションには招待者、利用者、会員、なすびの里の保護者など多彩な方々の参加で開催できましたこと、感謝申し上げます。さらに、なすびの里開設十五周年（2002年4月1日開設）となり感慨深いものです。

さて、この度新設した生活介護施設（あいのいえ）は4月より開設、グループホーム（まぐら荘）は昨年の12月より9名の利用者で楽しく生活しています。

昨年から今年まで、なすびの里第二期工事として施設の規模拡大に努めてきましたが、これから周辺整備である樹木の栽植を行いほぼ完成となります。次年度の施設建設委員会では第二期工事（5年後）としてグループホームとそれに付随した施設整備及び下野市を含む遠方の通所者の処遇を検討する予定です。

皆様は、30周年記念誌「歩み」をご覧いただきましたか？創刊号から多くの皆様のご協力で完成してきた記念誌での内容の変遷を見ていただけると、最近の事業の特徴が明らかになると思います。地域の障がい者に向けての取り組みは、各施設での作業中心のものから、遊ぶことを中心に心を通わすものとなってきています。今年には特に、パラリンピックの競技を事業に取り入れ、スポーツを一部チャレンジしようとしています。

是非、多くの方の参加をお待ち申し上げます。



### ボッチャとは

ボッチャは、ヨーロッパで生まれた重度脳性麻痺者もしくは同程度の四肢重度機能障がい者のために考案されたスポーツで、パラリンピックの正式種目です。

ジャックボール（目標球）と呼ばれる白いボールに、赤・青のそれぞれ6球ずつのボールを投げたり、転がしたり、他のボールに当てたりして、いかに近づけるかを競います。

障がいによりボールを投げることができなくても、勾配具（ランプ）を使い、自分の意思を介助者に伝えることができれば参加できます。

### カローリングとは

カローリングは、カナダや北欧の国々で親しまれている氷上のスポーツ<カーリング>からヒントを得て平成5年6月に誕生した全世代で楽しむインドアスポーツです。フロア（床面）をジェットローラーと呼ばれる用具をすべらせて、的に近づけます。

## 社会参加促進事業報告

### 写真であとぽっ

#### ワークショップ開催

平成30年1月28日(日)  
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開催しました。インフルエンザ等で体調を崩され、残念ながら参加が叶わない方もいらっしゃいましたが26名が参加してくださいました。

今回はまず、あの！とち介をお呼びし、とち介をモデルにしてポートレート撮影に挑戦しました。サトーカメラ栃木バイパス店の石田店長のご指導のもとやってみましたが、難しいですね。

ワークショップでは、アルバム制作をしました。思い思いに写真を貼り、飾りつけて、それをラミネート加工しました。

素材は8月27日に撮影会で行った日光東照宮拝観・わたらせ渓谷トロッコ列車乗車の様子です。撮影会に参加できなかった方には、好きな写真をご持参していただきました。写真を切ってマスキングテープで飾ったり、絵を描いたり、シールを貼ってデコっていきました。みなさんの作品どれも華やかで色使いも上手でしたね。女子はラブリーに男子はわんぱくに仕上がっていました。



作った作品は思い出と一緒に持ち帰りいただいて、大変喜んでいただきました。とても好評でしたので、今後もラミネートを使ったアルバム制作は継続していきたいです。作ってみると楽しいですよ。作品等はHPなどでご紹介していきます。今後のワークショップ日程他イベント等は事務局までお問い合わせください。

### 料理教室開催

平成30年2月25日(日)

寺尾公民館の調理室・研修室をお借りしてお料理教室が開催しました。お天気にも恵まれ調理室の窓から暖かい日差しが入るなか、参加者32名が集まりました。が、なんと「ガスが出ない」というアクシデントに見舞われました。その後、やっと問題が解決し、1時間程遅れで再開されました。参加者のみなさんも不安だったかと思われませんが、お待ちいただきありがとうございました。

今回はヘルシーをテーマに作りました。

○おからが入った煮込みハンバーグ

○さつまいものオレンジ煮

○キャロットラペ○ひよこ豆のスープ

○チョコプリン

以上5品です。お砂糖の代わりにちみつを使ったり、高タンパク&高繊維質のおからや豆を使ったり工夫されたメニューになっていました。

お料理教室では回数を重ねることに参加者一人一人が役割を見出して活動しています。今回は予定より1時間遅れで始まりましたが、全体の終了時間は遅れることがありませんでした。これは、嶋中智恵子先生とアシスタント巻島典子さんの段取りの良さと、参加者の調理技能の向上だと思えます。



毎度のことながら、食事中は談笑しながら夢中で美味しくいただきました。大満足でした。  
来年度も予定しております。調理に興味のある方・興味がなくても一緒に食べてみたい方は事務局までお問い合わせくださいね。

## 《イチゴ狩りに出かけよう！》

開催日時: 5月27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

へお知らせいろいろへ

オリジナルサプリ

# れもん薬局

宇都宮市緑1-2180-14  
028-684-1631

## 栃木障害者の自立をめざす会 第32回 定期総会開催のお知らせ

日時 平成30年4月29日(金) 9:30受付 10:00開始  
場所 社会福祉法人 なすびの里

総会后、昼食を兼ねた交流会を行います。  
ご希望の方はご連絡をお願いいたします。  
参加費は無料です。

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。

『会員皆様のご参加をお待ちしております』

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



### 《機関紙はばたけへの広告を募集します》

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したが、昨今では社会福祉協議会からの補助金等が削減され、はばたけ発行、発送に際し、大変厳しい財政事情となっております。

つきましては、ご賛同いただけます皆様からのご支援を賜り、年間4~5回発行するこの機関紙はばたけへ広告を掲載したいと存じます。

1枠(約4cm×8cm) 年間契約(年4~5回発行) 10,000円

ご連絡をお待ちしております。詳細は改めてご連絡させていただきます。

自立をめざす会事務局 TEL 0282-51-2178 石川

診療科目：内科・循環器内科・呼吸器内科・糖尿病内科

栃木市錦町9-5 TEL 0282-20-2255

診察日 月・水・木・金・土 / 日 (第1・3の午前のみ)

e えぐち内科クリニック

# 第3回 栃木市

入場無料

CC9放送予定

栃木市障がい者等スポーツ・芸術文化活動事業

# カラオケ大好き交遊会 2018

日時 平成30年8月11日(土(山の日)) 2018

場所 栃木市栃木文化会館・大ホール 開場時間 9:00

主催 栃木市



栃木障害者の自立をめざす会



みんながスター!

5月末まで 出場者募集中  
2コーラス 4,000円

とち介も  
来場あるよ!

9:00~9:30 (出演予定)

© 2014 栃木市 とち介



司会進行  
だいじん  
お笑いコンビ  
「だいじん」ツッコミ担当  
「とち介」「大好き」の  
ナレーションや、各TV・  
ラジオ番組で活躍中。



司会進行  
サトウヒロコさん  
壬生町出身  
ミュージシャン&タレント  
楽曲提供、ボーカル講師、  
ライブ活動、学校教育  
等で積極的に活動中。



ゲスト  
伊吹 和矢さん  
栃木市出身・演歌歌手  
アスタエンターテインメント  
栃木市観光協会推薦曲  
「寝せませ栃木」でおな  
じみ(カラオケ配信)中。



ゲスト  
五家 英子さん  
栃木県内を中心に歌手  
活動やチャリティコン  
サート等の収益金で、社  
会福祉協議会を通じて  
毎年 車いすを寄贈。



ゲスト  
三谷 勝夫さん  
「飽歌ひとすじ友の会」  
代表。栃木市にて「三  
谷勝夫と歌仲間」チャ  
リティー歌謡ショー等  
を開催。

## 後援 (順不同・3/15現在)

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  
障がい者の一人暮らしを考える会

栃木商工会議所  
栃木青年会議所  
栃木ロータリークラブ  
栃木ライオンズクラブ  
栃木市医師会

下都賀都市医師会  
下都賀歯科医師会  
NHK宇都宮放送局  
下野新聞社  
読売新聞宇都宮支局

東京新聞宇都宮支局  
朝日新聞宇都宮総局  
産経新聞宇都宮支局  
毎日新聞宇都宮支局  
栃木ケーブルテレビ

障がい者と市民の地域交流を目的に、栃木市栃木文化会館大ホールで歌える「カラオケ」です。  
参加資格は特にありません、皆様の参加をお待ちしています。

申込み・連絡先 ▶ 「第3回 栃木市カラオケ大好き交遊会2018」実行委員会・事務局 TEL: 0282-51-2178 FAX: 0282-51-6548

# 障がい者スポーツを体験しませんか？

栃木市障がい者等スポーツ・芸術文化活動事業

## 《障がい者スポーツを一緒に楽しもう》

### 参加者・支援者募集

事業主体 栃木市  
 委託団体 栃木障がい者の自立をめざす会  
 後援団体 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  
 栃木県障害者スポーツ協会・栃木県ポッチャ協会・栃木県カローリング協会・障がい者の一人暮らしを考える会

日 時 平成30年6月24日(日) 12:30集合  
 会 場 栃木市総合運動公園体育館 サブ競技場  
 日 程 12:40 開会の挨拶  
 12:45 試合見学とルール説明  
 ポッチャゲーム体験  
 カローリング体験  
 定 員 先着60名(ボランティア、付添者は含まない)  
 申込期限 6月1日(金)締切  
 参加費 無料  
 持ち物等 動きやすい服装・室内用シューズ・飲料水



#### ポッチャとは

ポッチャは、ヨーロッパで生まれた重度脳性麻痺者もしくは同程度の四肢重度機能障がい者のために考案されたスポーツで、パラリンピックの正式種目です。

ジャックボール(目標球)と呼ばれる白いボールに、赤・青のそれぞれ6球ずつのボールを投げたり、転がしたり、他のボールに当てたりして、いかに近づけるかを競います。

障がいによりボールを投げるができなくても、勾配具(ランプ)を使い、自分の意思を介助者に伝えることができれば参加できます。

#### カローリングとは

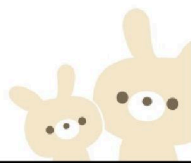
カローリングは、カナダや北欧の国々で親しまれている氷上のスポーツ<カーリング>からヒントを得て平成5年6月に誕生した全世代で楽しむインドアスポーツです。フロア(床面)をジェットローラーと呼ばれる用具をすべらせて、的に近づけます。

#### 《申込み・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 0282-51-2178  
 FAX 0282-51-6548  
 E-mail info@mezasu-kai.com  
 URL http://mezasu-kai.com/

#### 【ポッチャ・カローリング体験教室】参加申込書

お名前 \_\_\_\_\_ 性別 \_\_\_\_\_ 年齢 \_\_\_\_\_  
 ご住所 \_\_\_\_\_  
 電話番号 \_\_\_\_\_  
 配慮を要する事項 ●車いす使用 あり・なし ●手話通訳の必要性 あり・なし  
 ●その他の配慮 ( ) ●要約筆記の必要性 あり・なし



# 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 30 年 5 月 20 日(日)
- \* 平成 30 年 6 月 17 日(日)
- \* 平成 30 年 7 月 15 日(日)
- \* 平成 30 年 9 月 2 日(日)
- \* 平成 30 年 10 月 7 日(日)

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

- 1 月 14 日 (日) ・車椅子ダンス教室  
・栃木市カラオケ大好き交遊会 2018 第 1 回実行委員会
- 28 日 (日) ・写真教室 写真であそぼう
- 2 月 4 日 (日) ・車椅子ダンス教室
- 10 日 (土) ・役員会
- 11 日 (日) ・栃木市カラオケ大好き交遊会 2018 第 2 回実行委員会
- 18 日 (日) ・車椅子ダンス教室  
・合同運営委員会
- 25 日 (日) ・料理教室
- 3 月 4 日 (日) ・車椅子ダンス教室
- 10 日 (土) ・役員会
- 11 日 (日) ・栃木市カラオケ大好き交遊会 2018 第 3 回実行委員会
- 18 日 (日) ・車椅子ダンス教室



## 《妙唱寺大黒天 出店 ご協力のお願い》

本会の歴史の中で、欠かさず地域の交流の場として、20数年来開催しているイベントです。近澤住職の提案もあって開催しているものです。宗派にかかわらず、役員をはじめ、ご家族皆様のご参加をお待ちしています。

日時:2018 年 3 月 31 日(土)4 月 1 日(日)  
内容

- そば・うどんー300円
- 天ぷらー100円、
- たまご・油揚げー50円

●ご協力いただける方はご連絡ください

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

## 《カラオケ大好き交遊会 2018》 今年も開催

日時 8 月 11 日(土)[山の日]  
場所 栃木市文化会館大ホール

- ・出場者募集中 5 月末まで
- ・2コーラス 4,000 円(障がい者無料)
- ・広告・協賛のお願い

皆様からのご支援ご協力を  
お願い申し上げます

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



### 編集後記

すっかり春めいてきましたね。桜の花は寒い寒い時期を耐えぬき、今年もまた力強く咲き始めました。私達栃木障がい者の自立をめざす会も総会案内の時期となり、新たな始まりです。行事もいろいろありますのでどうぞお早めにご連絡ください。皆様からの変わらぬご支援ご協力をよろしくお願い申し上げます。

石川