

はばたけ



Vol.121
2019年3月25日発行

栃木障害者の自立をめざす会 《会員数 現在 213 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 0282(51)2178
FAX 0282(51)6548
E-mail info@mezasu-kai.com

総会のご案内

栃木障害者の自立をめざす会 第33回 定期総会開催のお知らせ

日時 2019年4月29日(月) 9:30 受付 10:00 開始
場所 社会福祉法人 なすびの里 ゆうの家事業所

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 大久保
自立をめざす会 TEL 0282-51-2178 石川



目次

- ★総会のお知らせ
- ☆社会参加促進事業報告
- ★お知らせいろいろ・1
- ☆千エコのレシピ
- ★お知らせいろいろ・2
- ☆編集後記

社会参加促進事業報告

料理教室開催

2019年2月24日(日)

今年度2回目、平成最後の料理教室を寺尾公民館にて行いました。初めての方もいらして30名参加してくださいました。

今回は「フルーツパラダイス」と題し、メニューが作成されました。

①リンゴたつぷり アップルポーキングジャ

②いちごのドレッシングのグリーンサラダ

③アボカドのクリーミースープ

④いちごソースのパンナコッタ

と、この料理にもフルーツが盛り込まれています。

聞いてビックリするのがいちごのドレッシングかと思いますが、食べてみるとフルーツサラダを食べているようなさっぱりとした味で、違和感なくとても美味しかったです。

おろし器やミキサーを使った作業に戸惑う参加者もいましたが、やってみると簡単で、便利さを感じてもらえたようでした。

次年度も計画しています。

初めての方が優先となります。大変人気のある教室ですので、お申込み先着順になります。ご申し込み承ります。



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



動物のお医者さん

栃木市箱森町51-41

TEL0282-23-3236

栃木中央動物病院

〓お知らせいろいろ〓

〓支援者・参加者募集中〓

《障がい者スポーツを楽しもうのご案内》

- ☆日 時：2019年6月30日（日）
12：30集合
- ☆場 所：栃木市総合体育館 サブ競技場
- ☆参加費：無料

詳細はお問合せください



《夏の撮影会バス旅行のご案内》

《今回は日本最古の石仏のある「大谷寺」方面です》

- ☆日 時：2019年8月18日（日）
8：45集合 9：00出発 16：30解散予定
- ☆集合場所：栃木市吹上公民館
- ☆参加費：実費
(昼食込み3,000円以内で考えています)

詳細はお問合せください



定員になり次第締め切ります。
お気軽にお問合せください。

オリジナルサプリ

れもん薬局

宇都宮市緑1-2180-14
028-684-1631

《イチゴ狩りに出かけよう！》

開催日時: 2019年5月26日(日) 8:00~(10:00頃には終了予定)

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)(小学生以下無料)

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

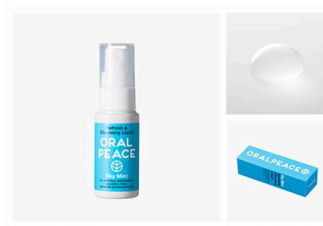


栃木障害者の自立をめざす会 会長/中山 自宅 ☎0282(23)3236
FAX/0282(24)6350

《オーラルピース 販売しています》



1,080 円



1,080 円

●日々の口腔ケアがこれひとつで●

- 口腔内を清潔にし、うるおいを与え、健康な状態を保ちます。
- 万一飲み込んでも体内で分解・消化。
- 歯磨き、清浄、口臭予防、口内保湿がこれひとつで。

●日々の口腔ケアを安心して●

- 化学合成成分フリーで、乳幼児から高齢者まで、妊婦さんや授乳中のママまで。
- 口内が荒れていて敏感な方、化学合成成分が苦手な方に。
- 要介護の高齢者や重度の心身障がい者、乳幼児など誤飲・誤嚥の心配のある方に。
- キャンプや登山、水のない災害時にも。

●日々の口腔ケアを負担なく●

- 水がなくても、すすげなくても、だれでもいつでも簡単ケア。
- 乳酸菌ペプチド製剤ネオナイシン-eB*配合で、口腔ケアの負担を軽減。
- リーズナブルな価格での負担軽減。

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

「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。

ポークジンジャー、リンゴ風味



材料(5~6人分)	
豚ロース肉	5,6枚
＜マリネ液＞	
リンゴ皮つき	1個
生姜すりおろし	小さじ2
醤油	大さじ3
みりん	大さじ3
砂糖	小さじ2
油	適量
※付け合せ	
マッシュポテト	適量

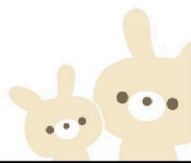
- 1、マリネ液のりんごは皮ごとすりおろす。
マリネ液の材料を混ぜる
豚肉は赤身と脂身の間に4~5カ所の切り目を入れ筋を切る。両面を包丁の背で格子状に20回ずつまんべんなくたたく。
ジップロックに肉を入れ、マリネ液を加えて袋の上からよくもむ。空気を抜いて口を閉じ、冷蔵庫に入れて1時間以上ねかせる。
- 2、フライパンに油を中火で熱し、豚肉をマリネ液をこそぎながら入れる。※マリネ液はとっておく。
3分ほど焼いて裏返し、ふたをして弱火にし3分ほど蒸し焼きにする。
食べやすく切って器に盛る。
残っているマリネ液をフライパンに移し中火で1分ほど煮つめて、肉にかける。

※リンゴの皮にはワックスなどが付着しています。リンゴに小さじ1ほどの塩をまぶし、こす合わせて水で洗い流します。



ちょっぴり大人の味！ですがリンゴが入っているからお子様にも優しい味です。





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

- * 2019年 5月 12日(日)
- * 2019年 6月 16日(日)
- * 2019年 7月 7日(日)
- * 2019年 8月 4日(日)

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

《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、近澤住職のご提案もあり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:2019年3月30日(土)31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

自立をめざす会 活動報告

- | | | |
|--------|---|------------------------------|
| 1月 12日 | 土 | ・役員会 |
| 13日 | 日 | ・カラオケ大好き交遊会 2019
第2回実行委員会 |
| 20日 | 日 | ・車椅子ダンス教室 |
| 2月 3日 | 日 | ・車椅子ダンス教室 |
| 9日 | 土 | ・役員会 |
| 10日 | 日 | ・カラオケ大好き交遊会 2019
第3回実行委員会 |
| 17日 | 日 | ・車椅子ダンス教室
・合同運営委員会 |
| 24日 | 日 | ・料理教室 |
| 3月 3日 | 日 | ・車椅子ダンス教室 |
| 9日 | 土 | ・役員会 |
| 10日 | 日 | ・カラオケ大好き交遊会 2019
第4回実行委員会 |
| 17日 | 日 | ・車椅子ダンス教室 |



《カラオケ大好き交遊会 2019》 今年も開催

日時 7月21日(日)
場所 栃木市文化会館大ホール

- ・出場者募集中
- ・2コース 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

「平成」もあとひと月程でおしまいです。毎年決まった日に開催してきた定期総会ですが、今回も予定通り4月29日に行います。大型連休中ですが、お誘いあわせの上是非ご参加ください。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