

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.125
2020年3月27日発行

栃木障害者の自立をめざす会 《会員数 現在 207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

URL http://mezasu-kai.com/



HABATAKE
栃木障害者の自立をめざす会

総会のご案内

栃木障害者の自立をめざす会 第34回 定期総会開催のお知らせ

日時 2020年4月29日(水) 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

新型コロナウイルスの感染拡大を防止する対策をとりながら
開催することとなりました。

参加費は無料ですが、体調のすぐれない方、不安な方は、
当日でも無理をせずご判断ください。

また正会員の方で総会欠席の場合は必ず委任状の返信をお願いいたします。

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
- ☆チエコのレシピ
- ★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

令和2年2月9日(日)
寺尾公民館の調理室等をお借りして、嶋中智恵子さんのご指導のもと26名が集まり料理教室が行われました。
今回のテーマは、休日でもおうちランチに映えるお子様ランチ！彩りや盛り付けで雰囲気も変わりますね。

- ①炊飯器でできるカレーピラフ
- ②トマトミートボール
- ③ブロッコリーとニンジンとツナの胡麻和え
- ④ポテチのスープ
- ⑤チヨコレートのババロア の全5種です。
なかでも④のスープにはコンソメ味のポテチを使用して、ポイント食べる直前に入れることです。
パリパリとふやけた食感のコントラストが最高でした。家でも応用できますね。
これからも作って楽しい・食べて美味しい料理教室ができますよう、みなさんのご支援、ご協力をよろしく願っています。

次年度も計画していきます。
初めての方が優先となりますが、基本的にはお申込み先着順になりますのでご了承ください。



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 x 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：2020年6月28日（日）
12：30集合

☆場 所：栃木市勤労者体育センター
栃木市日ノ出町 14-36

☆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》

《行き先はまだ選考中ですが・・・日にちは決定》

☆日 時：2020年8月23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円程度で考えています)

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。

TEL 0282(51)2178
FAX 0282(51)6548
E-mail info@mezasu-kai.com

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: 2020年5月24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

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

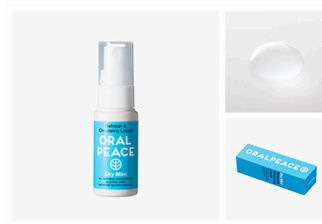


栃木障害者の自立をめざす会 会長/中山 自宅 ☎0282(23)3236
FAX/0282(24)6350

《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-e®*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。

ポテチのスープ



分量 (5~6人分)

キャベツ	1/8個
玉ねぎ	1/2個
ウインナー	4本
ポテトチップ	1P
コンソメ (固形)	2個
水	800ml
コショウ	少々

1. キャベツ、玉ねぎは1cmの角切りにします。
ウインナーは1cmの輪切りにします。
2. 鍋に具材と水、コンソメを入れて火にかけます。野菜が柔らかくなったら、火を止めます。ポテトチップを入れて軽くかきまぜたら出来上がりです。

※ポテトチップはふやけるので食べる直前に加えるといいでしょう。



ボリュームのあるスープです。
ポテトチップはコンソメ味がお勧めです！



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

- * 2020年 5月 17日(日)
- * 2020年 6月 14日(日)
- * 2020年 7月 5日(日)
- * 2020年 8月 2日(日)
- * 2020年 9月 6日(日)

新年度の予定です。
変更の場合はお知らせいたします。

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 11日 (土) ・役員会
- 19日 (日) ・車椅子ダンス教室
・栃木市カラオケ大好き交遊会
2020
第2回実行委員会
- 26日 (日) ・ワークショップ
- 2月 8日 (土) ・役員会
- 9日 (日) ・料理教室
・栃木市カラオケ大好き交遊会
2020
第3回実行委員会
- 16日 (日) ・車椅子ダンス教室
・合同運営委員会
- 3月 1日 (日) ・車椅子ダンス教室
- 7日 (土) ・役員会
- 8日 (日) ・栃木市カラオケ大好き交遊会
2020
第4回実行委員会
- 15日 (日) ・車椅子ダンス教室



《妙唱寺大黒天 まつり 中止のお知らせ》

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。

しかし今回は新型コロナウイルスの感染拡大防止の対策として、中止することになりました。

ご理解の程、よろしくお願いいたします。

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 2020》 今年も開催

日時 7月19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

年が明けて以降新型コロナウイルスの感染拡大が止まらず、世界中が混乱しています。あらゆるイベントの自粛、学校の休校、渡航禁止等の防止策をとる中、現状を理解し全員が協力する時が今なのでしょう。私達も新年度たくさんのイベントがありますが、市のご意見をいただき、防止策をとりながら開催する方向で準備を進めていきます。皆様のご理解とご協力をお願いいたします。

石川