

はばたけ



Vol.127
2020年10月23日発行

栃木障害者の自立をめざす会 《会員数 現在 205 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

お知らせ

《笑顔の写真展開催決定！》

2021年1月中旬開催

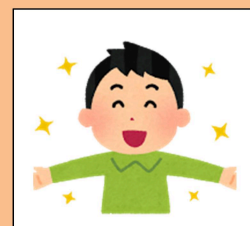
テーマ「笑顔」 笑顔の写真を募集中！

パソコンや携帯に眠っている笑顔はありませんか？
働く笑顔、運動している笑顔、あなた一押し笑顔を出品して下さい。
栃木市に関わる方なら誰でも応募できます。

※ご応募いただく場合には、展示する可能性があるため、
肖像権に同意していただくことになります。

応募はデータファイルで、メールでもSDカードなどでもOKです。
(プリントや印刷物では応募できません)
応募作品多数の場合は事務局にて抽選といたします。

お預かりしたデータは、半切(356×432mm)程度の大きなパネルにして、
栃木市役所1階「市民スペース」に展示します。
(展示終了後は作品を進呈します)



目次

- ☆お知らせ
- ★会長挨拶
- ☆社会参加促進事業報告
- ★千エコのレシピ
- ☆お知らせ
- ★編集後記

E-mail info@mezasu-kai.com

ご連絡先を明記の上、こちらまで、お送りください。
また、何かご質問があればお気軽にお問合せください。

締切 2020年11月末日まで

〈ぐ〉挨拶〈〉

栃木障害者の自立をめざす会

会長

中山 全央

会員の皆様、お元気ですか。

新型コロナウイルスの感染拡大と共に様々な行動と生活様式の変更をせざるを得ませんでした。

当然、当会が最も力を傾注していましたが、社会促進事業も、年間の計画が推進できず、カラオケ大会が中止、ボッチャなどの他団体との交流も中止せざるを得ませんでした。この間新型コロナウイルスの感染報道がされるたびに一喜一憂して、行動が停滞してしまいました。

そのため、私はこの間3キロ体重が増え筋力の減少から、足の浮腫み、さらには痛みに襲われました。しかし、当会が推進した車いすダンス、また、個人的に社交ダンスの練習を以前と同じように行うことで、やっと日常的な動きができるようになり、足の痛みはなくなりました。回復するまでには7ヶ月を要しました。

この度、go to キャンペーンの各のもと感染予防の指針と制限解除とが行政から出されましたので、恒例「夏休みの日帰りバス旅行」

の代わりに、宇都宮のとちのきファミリーランドで撮影会を行いました。遊びいっぱい夢いっぱい乗り物いっぱい、みんな元気になれることも楽しい遊園地で、密を避ける意味で自家用車での現地集合、久しぶりの「笑顔の写真撮影会」を開催しました。マスクを着用し、事務局から手指消毒用アルコールを配布する等「コロナ対策を行い、本当に久しぶりの本格的な外出支援事業の活動でした。

元気に集まった子供たちと嬉しさのあまり、いつい手をつないだりして踊っていました。障害者と共に歩める私は心豊かになったと思います。今年まだ行事が残っています。コロナ禍（わざわざ）がなくなり、皆様が安心して行事に参加できることを願っています。



オリジナルサプリ

れもん薬局

宇都宮市緑1-2180-14

028-684-1631

新型コロナウイルス感染拡大防止を考慮し、写真教室の撮影会、料理教室等、日にちと開催方法を再検討しました。

密にならないよう気をつけながら、可能な範囲で活動していきます。

ご協力の程よろしくお願い申し上げます。

社会参加促進事業 合同運営委員会開催

令和2年9月6日(日)

社会参加促進事業の今年度の運営について、そして次年度の活動内容と予算について相談しました。

運営委員の皆様にはご協力いただき、短時間で話し合いができました。ありがとうございました。



車椅子ダンス教室

頑張っています

第22回全国障害者スポーツ大会

「いちご一会とちぎ大会」のオープン競技に「車椅子ダンス」が決定しています。

今は演技発表、参加をめざして練習を重ねています。種目別に参加申込みをするようなのですが、それぞれが自立して踊れるよう練習が必要です。

まずは楽しく。諦めずにひとつひとつクリアしていきたいと思えます。

是非一緒に踊りましょう！



《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

撮影会

笑顔を撮ろう！

うちのきファミリーランドに集合！

令和2年10月18日(日)

新型コロナウイルス感染症防止対策を十分に
とりながら、うちのきファミリーランドにて
撮影会を行いました。

密を避けるため栃木市のバスはお借りせず、
現地集合・現地解散で設定させていただきました
25名の参加者で活動しました。

お天気にも恵まれ撮影日和でした。

1家族につき1台のカメラをお渡しして、い
くつものアトラクションを楽しみながら、さ
まざまな『笑顔』を撮っていただきました。

今回の写真のほかに『笑顔』の写真を集集し
まして、採用された写真はパネルにして栃
木市役所1階市民スペースにて展示させて
いただきますので、ごしごしご応募くださ
い。



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

「千工」の料理やスイーツの簡単レシピ

今回も、料理教室行って大好評だったレシピをご紹介します。

トマトミートボール



材料 (3~4人分)	
合挽肉	400g
塩	小さじ1/2
玉ねぎ (みじん切!)	1/2個
パン粉	20g
牛乳	50
卵	1個
ナツメグ	適量
トマトケチャップ	小さじ1
☆ケチャップ	90g
☆ウスターソース	大さじ2
☆砂糖	小さじ1~2
☆水	~300ml
☆タイム	少々
塩	適量
こしょう	適量
油	適量

1. 玉ねぎみじん切りは耐熱皿に広げ、ふわっとラップをかけてレンジ (600w) で焼く3分ほど加熱し、さます。
2. ボウルに1の玉ねぎ、ひき肉、塩、パン粉、牛乳、ケチャップ、卵を入れてよく練り25等分して丸める。
3. フライパンに油を熱し、ミートボールを並べ向きを変えながら、中火で全面3~4分焼く。
☆の調味料を加え、フタをして弱火で5~6分煮る。フタを取り、火を強めて煮詰め、塩、コショウで味を整える。



肉だねを丸めるときに、手に少量の油を塗ると丸めやすくなります。

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11月1日(日)
(場所変更 高根沢ダンススクール)
- * 2020年11月15日(日)
- * 2020年12月13日(日)
- * 2021年1月17日(日)
- * 2021年2月7日(日)

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

自立をめざす会 活動報告

- | | | |
|----------------|----------------|-----------------------------------|
| 6月13日 | (土) | ・役員会 |
| 14日 | (日) | ・栃木市カラオケ大好き交遊会 2020 第6回実行委員会 |
| 20日 | (土) | ・はばたけ 126号発行 |
| 28日 | (日) | ・障害者スポーツ体験教室 |
| 7月4日 | (土) | ・役員会 |
| 5日 | (日) | ・車椅子ダンス教室 |
| 19日 | (日) | ・栃木市カラオケ大好き交遊会 2020 本番 |
| 8月2日 | (日) | ・車椅子ダンス教室 |
| 8日 | (土) | ・役員会 |
| 23日 | (日) | ・写真教室・撮影会 |
| 9月6日 | (日) | ・車椅子ダンス教室
・合同運営委員会 |
| 12日 | (土) | ・役員会 |
| 13日 | (土) | ・障害者スポーツ体験教室 |
| 10月4日 | (日) | ・車椅子ダンス教室 |
| 10日 | (土) | ・役員会 |

《2020年度分会費納入のお知らせ》

◎今年度の会費納入に

ご協力ください

(前回封入済み)

2020年度事業計画で提案した通り、払込票による手数料の価格改定もあり、会の負担が大きくなってまいりました。
今回より、払込手数料のご負担をよろしくお願ひ申し上げます。



お問合せ

自立をめざす会 TEL 0282-51-2178
FAX 0282-51-6548
Email info@mezasu-kai.com

《きょうされん 冬物販のお知らせ》

冬のきょうされん物品活動の時期となりました。毎回大勢の方々にご協力いただき、感謝申し上げます。

還元金につきましては、なすびの里が今後計画している施設の建設資金としていくこととなっています。

活動へのご理解とともに、ひとりでも多くの理解者を増やしていけるよう、ご協力のほどよろしくお願いいたします。

編集後記

倒れてしまいそうな熱波の日々から急に涼しくなり、今ではすっかり秋の気配です。まだまだコロナ禍にありますが、皆様、お変わりなくお過ごしでしょうか。社会参加促進事業ですが、新型コロナウイルス感染拡大防止を考慮し、日にちと開催方法を再検討しました。随時お知らせしていきますので、ご協力をお願い申し上げます。

石川