

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.129  
2021年4月1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/>



## 総会のご案内

### 栃木障害者の自立をめざす会 第 35 回 定期総会開催のお知らせ

日時 令和 3 年 4 月 25 日(日) 9:30 受付 10:00 開始

※例年とは日にちが違います。お間違えのないようお願いします

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 鈴木勝  
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
- ★チエコのレシピ
- ☆お知らせいろいろ
- ★編集後記

# 〈社会参加促進事業報告〉

## 〈笑顔の写真展開催〉

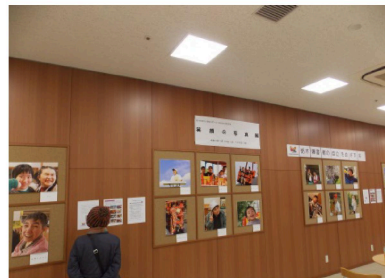
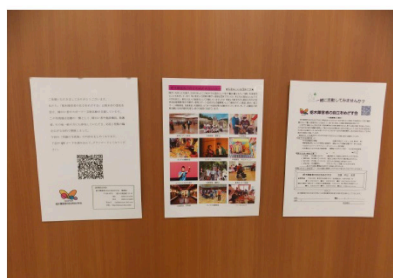
2021年1月19日(火)～28日(木)の10日間、栃木市役所1階市民スペースにて、「笑顔の写真展」を開催しました。

テーマは「笑顔」

この写真展は活動の一環として、障がい者や施設職員、保護者、その他一般の方にも参加していただき、交流と理解の輪を広げたいと考え、あちこちからたくさん笑顔が並びました。

コロナ禍ということもあり、密にならずに開催できる方法を考え準備してきましたが、たくさんの方々に喜んでいただけただけで、大変意義のある写真展になったと思っています。

ご協力いただいた方々には、心よりお礼を申し上げます。  
ありがとうございました。  
今回の内容はこちらを読み込んでみてください。



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



オリジナルサプリ

# れもん薬局

宇都宮市緑1-2180-14  
028-684-1631

## 「千エコ」の料理やスイーツの簡単レシピ

### 溶けないフルーツゼリー！



材料(4~5人分)	
フルーツミックス缶	1缶
イナアガーL	12g
オレンジジュース	~600ml
(ジュース+シロップ)	600ml
砂糖	大さじ1

1.缶詰のフルーツを取り出し、シロップ+オレンジジュース=600mlにし鍋に入れます。

2.アガーと砂糖をよく混ぜる。  
1を火にかけアガーをダメにならないように3回に分けて加えていきます。  
きれいに溶けたら、火を止め、粗熱をとって容器に入れる。

3.2にフルーツを入れて冷蔵庫に入れて1時間ほど冷やします。



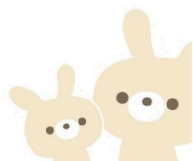
ビニールの袋にゼリー液を入れて冷凍庫で凍らせると保冷剤の代わりになります。  
前日に作り置きができます。

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



# 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 高根沢ダンススクール

- \* 2021年 5月 16日(日)
- \* 2021年 6月 6日(日)
- \* 2021年 7月 4日(日)
- \* 2021年 8月 1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1日 (金)      | ・はばたけ 128号発行  |
| 16日 (土)       | ・役員会 zoom ミーティング  |
| 17日 (日)       | ・車椅子ダンス教室<br>・栃木市カラオケ大好き交遊会 2021<br>第2回実行委員会 zoom ミーティング                |
| 19日～<br>28日   | ・笑顔の写真展   |
| 31日 (日)       | ・料理教室   |
| 2月6日 (土)      | ・役員会 zoom ミーティング  |
| 7日 (日)        | ・車椅子ダンス教室<br>・合同運営委員会 稟議<br>・栃木市カラオケ大好き交遊会 2021<br>第3回実行委員会 zoom ミーティング |
| 3月7日 (日)      | ・車椅子ダンス教室   |
| 13日 (土)       | ・役員会  |
| 14日 (日)       | ・栃木市カラオケ大好き交遊会 2021<br>第4回実行委員会   |
| 21日 (日)       | ・車椅子ダンス教室   |
| 27日～28日 (土・日) | ・妙唱寺大黒天 出店  |



## 《恒例のイチゴ持ちについて》

大変申し訳ございませんが  
今年は、日程調整がまだのため  
決定次第ご案内できればと思います。  
ホームページ「スケジュールのご案内」でも  
お知らせしますのでご確認ください。

URL <http://mezasu-kai.com/>

「自立をめざす会 栃木」で検索しても出ます。

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 2021》 開催

日時 7月18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

すっかり暖かくなりました。コロナ禍でも桜の花は満開です。しかし花より団子のお花見とは違い、歩きながら愛でるといのが今年風ですね。

さて、第35回総会は恒例の日ではありません。なすびの里の開所日と重なったため、25日(日)となりましたのでお間違えのないようよろしくお願いいたします。

石川