

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.133
2022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 199 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 <https://mezasu-kai.com/>



総会のご案内

栃木障害者の自立をめざす会 第 36 回 定期総会開催のお知らせ

日時 令和 4 年 5 月 1 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
- ★千エコのレシビ
- ☆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

2022年1月18日(火)～27日(木)の10日間、今年度も栃木市役所1階市民スペースにて、「笑顔の写真展」2021を開催しました。

テーマは「笑顔」
前年度に続き、今回もたくさんのご応募をいただきました。あのがんごいしました。今までの、自分達の活動の中で撮影した写真を見ていると、あの日の様子を思い出します。蘇ってきます。
現在は、スマホやデジタルカメラ等で撮影することが多いため、デジタルとしてスマホの中にはずっとあるかもしれませんが、このように印刷をして、展示して眺めることは、とても素晴らしいと改めて感じました。

展示するにあたり、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。

この写真展は毎年続けていく計画です。画質の良いものの方が間違いないですが、ど

うそお気軽に、メール等でデータをお送りください。お待ちしております。



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

「チエコ」の料理やスイーツの簡単レシピ

簡単ピクルス



分量(保存ビン1個分)	
aリンゴ酢	200ml
水	180ml
砂糖	大さじ4
塩	小さじ2
ロリエ	1枚
たかのつめ	1個
粒こしょう	10粒
きゅうり	1本
人参	小1本
パプリカ	1/2個
プチトマト	3~4個

- 1.aの調味液をすべて鍋に入れ、火にかける。
砂糖が溶け、ひと煮立ちしたら火を止めて冷ます。
- 2.きゅうり、人参はスティック状に切る。
※人参はきゅうりより細めに切る。
パプリカは縦に半分に切り、種を除く。
1cmの千切りにする。
プチトマトはようじなどで皮にプチプチをと穴をあける。
- 3.容器に2の野菜を詰め、1の調味液を入れ、野菜全体に液が浸るように入れる。
フタをし、冷蔵庫に入れ冷やす。
半日ほどで食べられます
※冷蔵庫で一週間ほどもちますが2~3日で食べきりましょう！



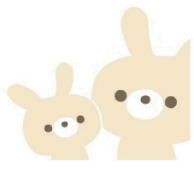
季節に応じて野菜も変わるとまた美味しいピクルスになりますよ！
例、かぶ、みょうが、大根、セロリなど・・・

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》

うわぼきをご持参ください

時間 13:30～15:30

場所 国府公民館

- * 2022年 5月 15日(日)
- * 2022年 6月 5日(日)
- * 2022年 7月 3日(日)
- * 2022年 8月 7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 (土) ・はばたけ 132号発行
- 15日 (土) ・役員会
- 16日 (日) ・車椅子ダンス教室
・栃本市カラオケ大好き交遊会
2022 第2回実行委員会
・笑顔の写真展 2021
- 18日～
27日
- 2月 5日 (土) ・役員会 (zoom)
- 6日 (日) ・車椅子ダンス教室
・合同運営委員会 稟議
・栃本市カラオケ大好き交遊会
2022 第3回実行委員会
- 3月 5日 (土) ・役員会
- 6日 (日) ・栃本市カラオケ大好き交遊会
2022 第3回実行委員会
- 13日 (日) ・車椅子ダンス教室
- 26日～
27日 妙唱寺夫黒天——出店



《恒例のイチゴ狩りについて》

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 <https://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 2022》

開催

日時 7月 17日(日)

場所 とちぎ岩下の新生姜ホール 大ホール

- ・出場者募集中
- ・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

春は心が和みますね。満開の桜を見ていると自然と笑顔になるものです。

さて、第36回総会も、いつもの日はなすびの里の開所日と重なったため、5月1日(日)となりました。お間違えのないようよろしくお願いいたします。まだまだ安心して集まれる状況ではないため、不安な方は当日でも無理をせずご判断くださいますようお願い申し上げます。

石川