

和希楽会ニュース



平成三二年二月一六日、和希楽会マッチング活動「イチゴ狩り」を行いました！今年は一月に入ってから雪の降る日があったために天候が心配されましたが、当日は暖かくピニルハウスの中は上着がいらないほどでした。会場は毎年お世話になっている、旭市の川口いちご園です。ここでは写真のように、棚の上にいちごが栽培されており、下にかがむ必要がなく、また通路の幅が広い為、小さなお子さんでも、また車椅子利用者でもいちご狩りが楽しむことが出来ます！

イチゴの品種は「ふさのか」という品種で甘みと桃に似た香りと酸味の少なさが特徴です。参加者は約三〇分間いちご狩りを楽しみました。午後二時過ぎからの開始だった為「お昼ご飯食べたばかりだから、もうお腹がいっぱい。お昼抜いてくればよかった」(笑)「いつも、トレーの上には、いちごのヘタが大量にのっていました(笑)！参加者のウチクではいちごは先端が一番甘い為、きれいな円錐型よりも先端がたくさんある(写真のような)四角形の方が甘いらしいですよ！地元の名産をいただきつつ、春の訪れを感じられた一日となりました！

春の味覚を満喫！

〜旭でいちご狩りをしました〜

料理教室で、中華料理に挑戦！



平成 30 年 11 月 11 日（日）和希楽会の人気企画、料理教室を開催しました。

今回のメニューは、主催者の周囲でリクエストが最も多かった中華料理です。

メニューを考える時、麻婆豆腐？青椒肉絲？など様々なご意見をいただきましたが、切る、揚げる、混ぜる、焼く、巻くなど作る際に複数の工程が入る酢豚、春巻き、わかめスープ、簡単チーズケーキを作りました。たくさんの工程があったためか、はじめて参加した方は「私は何もできないから、、、」とドキドキしている様子がこちらにも伝わってきました。

しかし、始まってみると真っ先に包丁を持ち、フライパンをふり、と自然と身体が動いていたようです。後々聞いてみると「私は何もできないと思っていたけど、何年も主婦として料理をやってきたから、身体がしっかり覚えているみたいね。とっても嬉しかったから、また家に帰ったらやってみようかしら！」と笑顔でお話をしてくれました。

和希楽会の料理教室は、もしかしたら実用的ではないかもしれませんが、でも、参加してくれる人は新しい仲間ができたり、新たな自分の能力を発見したりと何かしらのお土産を持って帰ります。完璧にできなくても全く問題ありません！自分のできることを一生懸命行い、助け合い、記憶に残る楽しい時間を共有するのが和希楽会料理教室の良い所だと思います。次回もたくさんの方々の参加をお待ちしております。

今回のレシピは大変好評で、家に帰ってまた作ってみたいという方が、数多くいました。皆様も作ってみてはいかがでしょうか？

【酢豚：材料】

豚こま肉 500g（酒大さじ 1、醤油小さじ 2、コショウ少々）
片栗粉大さじ 3 と 1/2、人参 1 本、玉ねぎ 1 個半、
ピーマン 2 個半、油適量
甘酢あん用調味料：酢大さじ 8、ケチャップ大さじ 8、
砂糖大さじ 4、鶏ガラスープの素小さじ 2、醤油大さじ 1、
水 100 cc、水溶き片栗粉適量



【酢豚：手順】

①人参は乱切り、玉ねぎはくし形、ピーマンは1口大に切る ②人参は軽くゆでて、よく水気を切っておく ③肉に下味をつけ、よく揉んでおく。下味がしっかり肉についたら片栗粉を入れよくまぜる ④肉を丸く成形する（丸めにくかったら片栗粉を足す） ⑤フライパンに油をしいて肉をのせて火にかける ⑥蓋をして焼く（焦げないように気をつける） ⑦片面に美味しそうな焦げ目がついたらひっくり返し、弱火で蓋をして焼く ⑧両面が焼けたらお皿に取り出す ⑨フライパンをキッチンペーパーでキレイにして、新しい油をしいて火にかける ⑩玉ねぎ、人参を炒め、柔らかくなったらピーマンを加えて更に炒める ⑪ピーマンに火が通りはじめたら肉を加える ⑫甘酢あん用の調味料を加え、よくまぜて、味見をして味を整える ⑬味が決まったら、ブクブクするまで火にかけ、沸いたら水溶き片栗粉を入れとろみをつけて完成



【春巻き：材料】

豚ひき肉 200g、たけのこ水煮 1/2 個、もやし 1 袋半、しいたけ 3 個、春巻きの皮 10 枚、
ひき肉の下味用調味料：醤油小さじ 1 と 1/2、酒小さじ 1 と 1/2、砂糖大さじ 1/2、鶏ガラスープの素小さじ 1、水 80 cc、酒大さじ 2、オイスターソース大さじ 1、醤油大さじ 1、ごま油小 1、おろししょうが小 1、水溶き片栗粉

【春巻き：手順】

①たけのこは千切りにする ②しいたけはいしずきを取り、くきとかさに分けてうすくスライスする ③肉に下味をつける ④フライパンに油をひいて火にかける ⑤肉を炒める ⑥色が変わってきたら、もやし、しいたけ、たけのこを加え、もやしが生んじりするまで炒める ⑦しんなりするまで炒めたら、調味料を加えて味をつける ⑧味見をして味が整ったら水溶き片栗粉でとろみをつける ⑨バットにうすくのはし、冷ます ⑩冷めたら春巻きの皮で包む ⑪フライパンに多めの油を入れて揚げ焼きする ⑫皮が良い色になってきたら取り出して油をきる ⑬油がきれいになったら完成。

♪香取海匠地域のサークル紹介！♪

「障がい者ゴルフサークル」参加者大募集中！

私たち「障がい者ゴルフサークル」は月2回、毎月第1、3木曜日に旭市の東陽ゴルフクラブにて活動を行っています。普段は打ちっ放し練習を行い、年に1回程度、コースを回ります。体が不自由になり、一度はあきらめかけたゴルフも、みんなでやることで勇気づけられ楽しく再開する事ができました。昨年は初めて本コースを経験し、あらためてゴルフの難しさと芝生の気持ち良さを実感しました！一緒に活動するメンバーを募集していますので、まずは練習の見学でも結構ですのでご参加ください！



窓口：障害者支援施設聖マーガレットホーム 作業療法士 永野亮太（TEL:0479-79-1905）

飯岡漁港での釣り！連日大漁～!! とはいかず、、(笑)



↑ 10月に釣り上げた「アイゴ」

みなさんこんにちは。和希楽会釣り部です。4月から活動してきた和希楽会釣り部の活動ですが、平成30年度は10月で活動を終了致しました。ご参加頂いた皆様、ありがとうございました。

今回は平成30年の9月と10月の活動報告を中心に報告させていただきます。9月は曇り空でしたが、10月は穏やかな秋晴れでした。ただ、10月は海風に吹かれると肌寒さを感じ、秋の訪れを少しずつ感じられました。両月ともに参加者はいつも参加して下さる(笑)方々で、和気藹々としたムードで釣りを行っていました。皆さん慣れてきたのか、スタッフの手伝いがなくても各人で準備が行える様になり、自分のペースで釣りを楽しめるようになってきた様に感じます。大変うれしい限りです。

9月は3連休の中日という事もあってか、普段以上に釣り人が多く、7月に爆釣したポイントも先に人がいる状況でしたので、今回は別の場所で釣りを行いました。普段と違う場所ではありましたが、魚が見える範囲を泳いでおり、回遊してくると周囲の釣り人も魚を釣り上げていました。しかし、魚も人の気配を感じるのか中々竿が届く範囲には泳いできてくれず、泳いできたとしても仕掛けの深さが悪いのか、なかなか口を使ってくれませんでした。結果としてはサッパという小さい魚が2匹釣れただけ。周囲には、何匹も魚を釣っている人もおり、釣りの難しさを感じた会となりました。



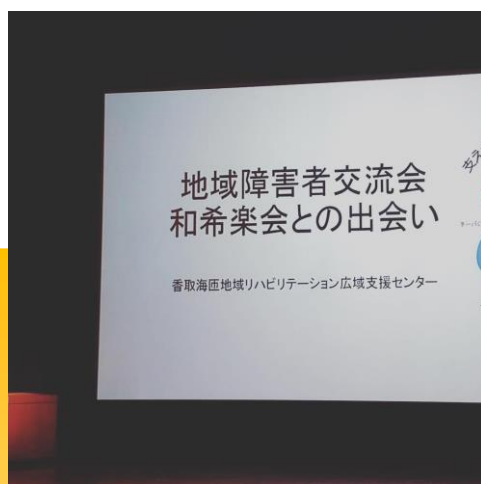
10月は隣で釣りをしていた方から、「昨日はここで50cmサイズの魚を釣った!」との情報を頂き、『最後に大物を釣って、今年度の集大成を!』と意気込んでいたのですが、結果は2匹。1匹目はアイゴと言う背びれに毒をもった魚で、2匹目はサッパでした。一人1匹は釣れるとよかったのですが、そう上手くいかないのが釣りの醍醐味なのかも知れません。『来年度こそは!』と皆さん意気込みを新たに、和希楽会釣り部の活動は終了となりました。

来年度は4月から活動を再開したいと思えます!初めての方も、久しぶりに釣りをしてみたいという方も、お気軽に声掛けして頂けたらと思います。夜の食卓に一品追加出来るかも知れませんよ。お待ちしております!

＼美味しいサッパです

第12回千葉県地域リハビリテーションフォーラム で、和希楽会メンバーの前林弘行さんが講演！

平成31年2月16日（土）、「第12回千葉県地域リハビリテーションフォーラム～地域住民と創る地域リハビリテーション～」で、和希楽会を代表して前林弘行さんが講演しました。「みんなで取り組む地域づくり」の中で、「当事者による報告：和希楽会との出会い」をお話し頂きました。前林さんは、右片麻痺で失語症を呈しており、初めての人や慣れない場所では緊張して声を出すことが難しいです。そんな前林さんですが、「60歳になってはじめて誰かの役に立つことをやりたいと思った！」と勇気を振り絞り講演に挑みました。発表の順番まで緊張が続き、口は乾き、落ち着きがない様子。ゆっくり登壇し、ゆっくり深呼吸...。「私は言語に障害があるのでお聞き苦しい所があるかもしれませんがよろしくお願いします。」一言話し始めると、それからのお話はとてもスムーズで、前林さんの発症時の不安、和希楽会との出会い、そしてこれからの目標についての想いに、来場者の方々から感動の声が聴かれました。失語症を負って人前で話すことは相当のプレッシャーだと思います。きっと、一生懸命自宅で練習してきたのでしょね。帰り道では気が抜けてグッタリしていましたが、とても良い緊張感だったようです。



講演者の前林さんより一言！

会場に入ると、講師控室、講師席が準備してあり、わかっていたつもりだったが自分が講師である事に改めてビックリしました。発表が始まってからはさほど緊張していないと思っていましたが、話し始めて数分後に原稿が良く見えない、、、。と思い、気がついたら眼鏡をかけていませんでした！実は緊張していたんですね（笑）。今回はとても良い経験になったので、また機会がありましたらチャレンジしたいと思います。



10月の公園散歩は、雨天のため中止

平成30年10月27日（土）に予定しておりました公園散歩は、大勢の参加者が出走（笑）される予定でしたが、雨天の為中止となってしまいました。マッチング活動でまた今回企画をしましたので、前回参加予定だった方、また、企画にご興味がある方はぜひご参加ください！みんなで燃やせ！体脂肪（笑）！

ロザリオ福祉祭りも荒天のため中止に

『ロザリオ福祉祭り』は、社会福祉法人ロザリオの聖母会（旭市）が、年に1度開催されている大きなイベントです！そちらに今回、「和希楽会ブース」を出して、和希楽会のPRと、革細工の小物作り体験を予定していましたが、残念ながら荒天（台風）の為、イベント自体が中止となってしまいました。次回チャンスがあれば再度参加させて頂きたいと思います。その際には皆さま是非ご来場くださいね！

和希楽会マツチング活動のお知らせ①

①メンバーからの要望が多かった新企画！みんなでお食事会！

集まってお食事しながら、みんなでワイワイおしゃべりしませんか？

日時：平成31年4月20日（土）11時～（受付10時45分～）

場所：ふれあいパーク八日市場 里の香（匝瑳市：広域農道沿い）

定員：15名程度

会費：食事代実費（一人～2000円程度）

備考：食形態の変更等は出来ません

申し込み締め切り：平成31年4月10日（水）午後5時

申し込み先・お問い合わせ：九十九里ホーム病院 作業療法士 木内智史（TEL:0479-72-1131）



②今年も定期開催！飯岡漁港周辺での釣り！

参加者同士でお話をしたり、海をぼんやり見ているだけでも癒されます！初心者も大歓迎！道具は貸し出し致します。

日時：4月から10月までの毎月第3日曜日

（4月21日、5月19日、6月16日、7月21日

8月18日、9月15日、10月20日）

8時～11時（受付7時45分～）※雨天の場合は中止

集合場所：いいおかみなと公園駐車場

定員：10名程度

参加費：500円（餌代・保険代）

持ち物：タオル、飲み物、日よけ用帽子、体温調節用の上着など

※ご自身の釣り道具がある方は持参してください

道具をお持ちでない方は無料で貸出致します

申し込み締め切り：各回、1週間前の金曜日、午後5時まで

申し込み先・お問い合わせ：九十九里ホーム病院 理学療法士 林憲明（TEL:0479-72-1131）



③爽やかに運動を！旭スポーツの森公園散歩！

運動にはいい季節！みんなで公園を散歩しましょう！簡単な体力測定をし、記録証をお渡しします。

日時：平成31年5月18日（土）9時30分～11時（受付9時15分～）

※雨天の場合は中止

場所：旭スポーツの森公園（旭市ニ5941）

※体育館前広場のベンチ付近に集合して下さい

定員：20名程度

準備：水分、タオル、動きやすい服装

会費：200円（保険代など）

備考：中止の場合、朝7時の時点の天候により参加者に

電話連絡いたします

申し込み締め切り：平成31年5月7日（火）午後5時

申し込み先・お問い合わせ：九十九里ホーム病院 作業療法士 木内智史（TEL:0479-72-1131）



和希楽会マッキング活動のお知らせ②

④障がい者ゴルフ講習会 ～新規メンバー大歓迎！～

打ちっぱなしでの練習会を行います。初心者・見学のみでもOKです！

日時：平成31年6月30日(日) 10時～11時(受付9時45分～)

場所：東洋ゴルフ(旭市)

持ち物：水分、タオル、ゴルフクラブ(持っている方)、動きやすい服装

定員：10名程度

参加費：1500円(保険代、練習場ボール代含む)

内容：練習場での打ち放し練習

申し込み締め切り：平成31年6月18日(火) 午後5時

申し込み先・お問い合わせ：聖マーガレットホーム 作業療法士 永野亮太 (TEL:0479-79-1905)



⑤料理教室 ～今回は和食です！！～

みんなでワイワイ、楽しく、美味しく調理しましょう！

日時：平成31年7月28日(日) 10時～14時(受付9時45分～)

場所：八日市場公民館 2F 料理実習室(匝瑳市八日市場イ 2402)

持ち物：エプロン、ふきん、ハンダナ等

定員：30名程度

参加費：1000円(保険代、材料費、会場使用料)

内容：和食、その他の調理

申し込み締め切り：平成31年7月17日(水) 午後5時

申し込み先・お問い合わせ：聖マーガレットホーム 作業療法士 永野亮太 (TEL:0479-79-1905)



お願い：企画等の参加に際して受付時間を設定しております。受付時間以前の時間帯や企画終了後はスタッフでの対応が出来ませんので、参加される方は事故の無いように注意をお願い致します。

地域のネットワーク「和」と「希」望で、人生を「楽」しく！ 和希楽会 参加者募集中！！

「和希楽会」とは？

香取海匝地域で行っている、身体に障がいのある方の交流会です。地域リハビリテーションの考え方を基に障がいを負った方の、①横のつながり・ネットワークを構築する、②サークルの活動を支援する、③ひきこもり防止、④活動を地域市民に周知し、障がいへの理解を深める、⑤広い意味合いでの「リハビリテーション」の認識を深め、障がいの有無に関わらず住みやすい地域づくりを目指す、という趣旨で活動しています。簡単に言いかえれば、「障がいがあるのも何かきっかけ。皆で集まってやりたい事を楽しんでいきましょう！それが何よりのリハビリテーション♪(自分の為にもなるし、地域の為にもなるはず!）」という会です。活動は年に1回の全体集会と、マッキング活動などの趣味的な活動の集まりです。また、年に2回(春・秋)このようなニュースを発行し活動のお知らせや報告を行っています。希望者には直接ニュースを送付致します。

問い合わせ：0479-72-1131 (九十九里ホーム病院 作業療法士 木内)

2019 和希楽会全体集会のお知らせ



車椅子ダンス



ローリングバレー



パラスポーツ紹介・体験

ボッチャ



地域の障がい者団体・サークル紹介

平成31年5月26日(日) AM10:00~12:00(受付 9:40~)

会場：旭中央病院 体育館

参加費：無料

対象者：活動に興味のある方はご自由にご参加ください

お問い合わせ先：九十九里ホーム病院 作業療法士 木内(0479-72-1131)



全体集会後、今回初の試み「和希楽会懇談会、『これからの和希楽会を考える』」を開催したいと思います。「今後の和希楽会の活動・あり方についてどうしていくか？」話し合います。皆様のご意見をお待ちしております。

【編集後記】

▼今号では、今年度の全体集会、マツチング活動のお知らせをいたしました。昨年は会場の都合により、皆様に大変なご不便をおかけ致しました。今年は昨年十分に出来なかった内容を含めて、広い場所でのびのびと色々な活動・体験ができれば幸いです。ご迷惑をおかけしないように、十分に準備をして臨みたいと思います！▼近頃テレビの放送は、従来よりも鮮明に画像を見ることが出来る、「4K放送」が開始されたようです。女性出演者の方々は「4K対応メイク」等をして撮影しているとか。和希楽会ニュースでも前回から、「コピーではなくカラー印刷となり、読者の皆様より「きれいで写真が見やすくなった!」と、たいへんご好評を頂いております。皆さんのいきいきとした表情も、今までもより鮮明に、リアルガチにお伝えできるものと思います。ですので、マツチング活動や和希楽会全体集会にご参加の際は、「4K対応」ならぬ、「和希楽会ニュース対応」で、今まで以上に入念なお化粧をし、身なりに気を遣って、ご参加いただければと思います(笑)。全体集会の楽しさが増えましたね〜♪