



和希楽会マッチング活動

スポーツクラブ見学会を開催！

今年も関東でも記録的な積雪が記録され、寒さが厳しい冬でした。また二月七日からソチオリンピックが、三月七日からパラリンピックが開催され、日本人選手をはじめ一生懸命に夢を追いかける選手にたくさん感動したのではないのでしょうか。

そんな中、ソチオリンピック開催にあわせ、平成二六年二月一日(土)にビックバンスポーツクラブ銚子店にて「スポーツクラブ見学会」を開催しました。参加者はスタッフを含め一人でした。風が冷たい1日でしたが、参加者の皆さんありがとうございました。

スポーツクラブに足を運んだことはありますか？ご存知の方も多いと思いますが、最新のトレーニングマシンを数多く取り揃えてあったり、スタジオでは講師の先生からダンスや体操を通して体作りを学んだり、選択できる種類が豊富にあります。そのため、個々にあったメニューを自分のペースで行うことができます。老若男女問わず、自分の目標に向かう人、運動を楽しむ人、健康づくりに励む人：それぞれがスポーツクラブに来る目的があり、活気あふれる場所になっています。今回の見学会は銚子店のスタッフの方が実際のトレーニングマシンを操作しながら丁寧に説明をしてくださりました。スタッフの方もお話しされていましたが、運動をすることは体に良い影響を及ぼすのはもちろんのこと、精神面ではリフレッシュやリラックスといった効果があり、まさに心身ともに健康になります。その他にスポーツクラブで運動をする利点は「仲間」がいることです。一人ではない環境がいい刺激を与えてくれます。『スタッフも全力で応援しますので、有効に使ってくださいます』と話されていました。参加者のお体の状態はさまざまでしたが、スタッフの方が丁寧に説明してくださったので、実際に運動するイメージが伝わりやすかったのではないかと感じました。

オリンピック選手のように一生懸命に自分の夢を追いかけてみませんか。今回はその一つとして、スポーツクラブでの健康づくりを報告させて頂きました！

★★マツチング活動：料理教室開催！★★



平成二五年一月一六日(土)、八日市場公民館にて「障害者のための料理教室」を開催しました。

当日は講師に木村まゆみ氏をお迎えし、障害のある方でも調理器具や調理方法を工夫して簡単においしくできる調理の方法を教えて頂きました。今回のテーマは『体を温める冬メニュー』という事で、「柿とかぶのサラダ」、「南瓜のスープ」、「根菜蒸しの香味ソースがけ」、「秋茄子のラザニア」、の全四品を作りました。調理の方法だけではなく、栄養面の事、体を温める食材についての事、多少高価であっても質の良い材料で調理をした方が良い事など、色々教えて頂きながら料理を楽しみました。

参加者はスタッフを含め二十名で、普段から料理を行っている方、全く行わない方など様々でしたが、みんなで協力しながら行うことが出来ました。手順や分量、刻み方などを多少間違えてしまったこともありましたが、食べてみたらおいしかったので、どうやら大丈夫だったようです(笑)！普段から料理を行われている方は、固定の仕方を工夫し、包丁での皮むきや刻みも片手で非常にスムーズ出来ており、私たちもとても勉強になりました。

お土産に講師の木村氏より「アガラサー(沖縄風黒糖蒸しパン)」を頂き、心もお腹もいっぱいになりました！



○ 柿とかぶのサラダ

柿……1個
カブ…2株 薄くスライス
オリーブオイル…大さじ1
塩・こしょう……少々

柿とかぶを切り、オリーブオイル、塩こしょうと混ぜ合わせて、出来上がり。

○ 南瓜のスープ

南瓜……1/2個、玉ねぎ…1個
豆乳、水、白だし…適量
塩……少々

浄水で南瓜、玉ねぎをゆでて、柔らかくなったらフードプロセッサーでなめらかにする。豆乳でお好みの状態にのぼして、白だし、塩で味を調える。

○根菜蒸しの香味ソースがけ

レンコン、人参、大根、
ごぼう、さつまい
長ネギ・生姜……みじん切り
胡麻ドレッシング…大さじ2
酢…適量

根菜類を程度の大きさに切り、蒸し器にて柔らかくなるまで加熱する。みじん切りにした長ネギ・生姜と、市販の胡麻ドレッシング・酢を混ぜ合わせたものを、根菜類に添えて完成。

○ 秋茄子のラザニア

ナス…2本 玉ねぎ…1個
高野豆腐…2枚(ひき肉の代わり)
水…300cc 豆乳…200cc
ラザニアシート…7枚 塩…少々
トマトソース…1瓶 プイヨン…1個
チーズ…100g

ナス・玉ねぎ・高野豆腐をみじん切りにする。ラザニアシートとみじん切りにした材料を交互にのせ、鍋いっばいに敷き詰める。水・豆乳・トマトソース・プイヨン・塩を入れ加熱。火が通ってきたらチーズを入れ再度加熱。チーズが溶けたら出来上がり！

○ アガラサー(黒糖蒸しパン)

薄力粉…300g、黒糖…250g、豆乳…250cc
卵…3個、重層・酢…大さじ1、はちみつ…大さじ3
*全ての材料を混ぜ合わせ、(あればフードプロセッサーで簡単に。)蒸し器 180℃、40分で出来上がり！

和希楽会マッキング活動のお知らせ

①障がい者のための料理教室 ～みんな大好き！定番メニュー～

昨年大好評であった料理教室を、前回の受講生が中心メンバーとなって開催したいと思います！料理を通して色々な交流が出来ればと思います。もちろん男女問わず参加OKです！

日時：平成26年4月12日（土）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）

対象者：身体に障がいがあり、今後調理をしたい方、現在している方
活動に興味がある方

持ち物：エプロン、タオルなど

募集定員：15名程度

参加費：1000円（材料費、会場使用料）

内容：ませごはん、肉じゃが、さつまいものポテトサラダの調理

申し込み締め切り：平成26年4月1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）



②大原幽学記念館散歩

歴史好きな方、集まれ！！昨年好評だった、当企画を今年も開催します。地域の歴史を学びながら、体力・歩行能力の向上、参加者同士の交流を図りましょう！

日時：平成26年7月6日（日）10時～11時30分（受付9時30分～） ※雨天の場合は中止

場所：大原幽学記念館（旭市長部 345-2 TEL:0479-68-4933）

対象者：身体に障がいを有する方（必要ならば付き添いの方）
活動に興味のある方、仕事などで障がいのある方に関わる方

準備：水分、タオル、動きやすい服装

会費：400円（入館料、保険代）

募集定員：15名程度

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
会場は場所により、坂道や凹凸などの不整地があります

申し込み締め切り：平成26年6月25日（水）午後5時

申し込み先・お問い合わせ：旭中央病院リハビリテーション科 理学療法士 小倉さつき（TEL:0479-63-8111）



③みんなで歩こう！公園散歩

体力の向上や、健康意識の向上の為、みんなで公園を散歩しましょう！記録証をお渡しします。

日時：平成26年9月13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）

対象者：身体に障がいを有する方（必要ならば付き添いの方）
活動に興味のある方、仕事などで障がいのある方に関わる方

準備：水分、タオル、動きやすい服装

会費：200円（保険代など）

募集定員：15名程度

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26年9月2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）



お願い：各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。

平成26年度 和希楽会全体集会のお知らせ

今年度は匝瑳地区にて開催！ ネットワーク「和」と明るい「希」望により、人生を今まで以上に「楽」しく！

今回の会場は「匝瑳市立のさか図書館」です。多くの方の参加・交流により地域のネットワークを密にし、和を広げながら、みんなで楽しい地域にしていきたいと思います！ぜひ皆様お揃いでご参加ください！お待ちしております！

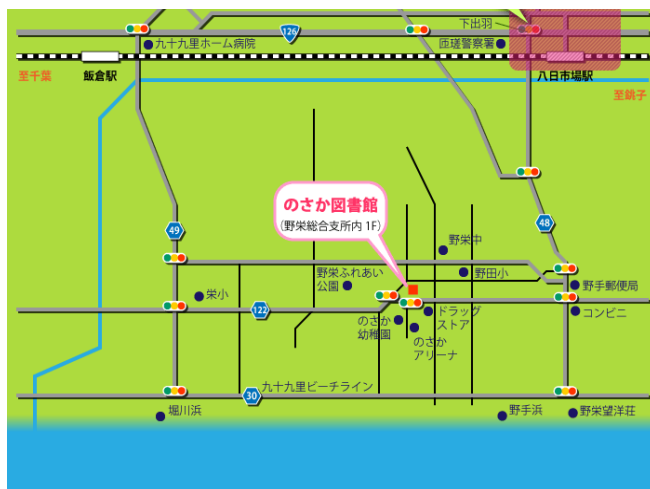
日時：平成26年6月15日（日）14:00～16:30
会場：匝瑳市立のさか図書館（野栄総合支所）2F ホール
（匝瑳市今泉 6474 TEL：0479-80-6789）

内容：①香取・海匝地域の障がい者団体・サークル紹介
②障がい者の自由発表（下記参照）

対象者：身体に障がいがある方とその家族
仕事で障害のある方に関わる方、活動に興味のある方

参加費：無料

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）



イベント企画「自由発表」参加者大募集!!

今回の和希楽会全体集会では障がいのある方の、「自由発表」を企画しております。

例えば…①音楽系：歌、楽器演奏、ダンス、ミュージカル、…、etc

②文化系：詩吟、詩の朗読、写真・絵画の披露、芝居、コント、漫才、…、etc

③マイク系：意見発表、障がい体験談の発表、ものまね、発明・アイデアの紹介、「一言言いたい！」
「みんなでこの気持ちを共有したい!」、「和希楽会で〇〇したい!」、…、etc

④体育系：空手の型、瓦割り、吹き矢、杖でパフォーマンス、…、etc

など何でもOKです。ぜひ気軽にご参加ください！

（企画全体で1時間程度を予定しております。参加状況により希望の時間を確保できない場合がありますので、あらかじめご了承ください）

参加申し込み締め切り：平成26年5月15日（木）午後5時

イベント企画についての問い合わせ・申し込み先：聖マーガレットホーム 永野（TEL:0479-79-1905）

編集後記

▼最近ニュースに掲載する内容が増えてきて、ページ数を増やそうかどうか悩む今日この頃です。活動が充実してきており、嬉しい悲鳴です。（実は前号のニュースも内容を詰め込みすぎて、「読みにくい」とのご指摘を頂きました！）今回もマッチング活動のお知らせ、次回のマッチング活動の案内・募集、全体集会の案内・募集などを四ページに詰め込んだ感じです。▼その充実した和希楽会の全体集会が、今年度は匝瑳市の、のさか図書館で開催する事が決定しました！みんなに一度のお祭りを盛り上げて頂きたいと思えます。障がいのある方はもちろん、福祉職・ケアマネージャーさんなど多くの方々に声をかけて頂けると助かります。また、全体集会の企画「自由発表」とも楽しみます！どんなことでもいいのでぜひ、挑戦してみてください。▼また、マッチング活動も多数の企画を準備することができました。気になったものがありましたら、どうぞお気軽にご参加ください。さあ、暖かくなり活動的な時期がやってきました！みんなで目標に向かって新しいスタートを切りましょう！