

HSK

No. 91 梅雨中お見舞い申し上げます

ハート



つうしん

春のクッキング! どれも美味しかった~♪

もくじ

1 <small>ひょうし たの</small> 表紙 (楽しくクッキング)	2 <small>はーと ぎょうじ はなみ たかあかい おん</small> ハートの行事 花見・高岡イナシ
3 <small>たの くっまん ぐ かふえ ゆつくり</small> 楽しくクッキング・カフェゆつくり	4 <small>ほつ ほくの ほくりく じょうほう</small> ほつほくのほくりく 情報
5 <small>なつ い えば よんも じじくご わたし しごと</small> 夏と言えば・四文字熟語・私のお仕事	6 <small>きょうりょくかんじやいた ひび うご へんしゅうこうま</small> ご協力感謝致します・日々の動き・編集後記

編集人

TEL&FAX
ホームページアドレス
E-mail
印刷

特定非営利活動法人 自立生活センターハートいしかわ
〒921-8021 石川県金沢市御影町8番32号
(076) 242-1172
<http://heart-isikawa.jimdo.com/>
icil@dream.ocn.ne.jp
ハートワーキングセンター

定価100円(会員の購読料は会費に含む)

ハートいしかわの行事いろいろ

★4月上旬 花見

はじめは4月7日に花見を行う予定でしたが、今年(とし)は開花(かい)が早く、開花(かい)したのが3月(きゆう)後半(か)でしたので、急(きゆう)きよ3月(がつ)31日(にち) (土)と4月(がつ)3日(にち) (火)に花見(はなみ)を行いました。行った(い)のはハート(は)近く(ちか)の公園(こうえん)でした。両日(りょうじつ)とも天(てん)気(き)も良(よ)くとも綺麗(きれい)に咲(さ)いていました。3日(か)はHさん(えいち)が遊(あそ)びに來(き)てくれました。Hさん(えいち)の赤(あか)ちゃん(ちい)が小(ちい)さくてとても可(かわ)いかったです。たかば



今年(ことし)は冬(ふゆ)の豪(ごう)雪(せつ)の影(えい)響(きやう)からか、桜(さくら)の開(かい)花(か)が例(れい)年(ねん)より10日(かちが)近く(ちか)も早(はや)かったため、桜(さくら)の咲(さ)き具(ぐ)合(あ)いを見(み)て、早(はや)めにお花見(はなみ)の予(よ)定(てい)をたてました。いつも通(と)り近(ちか)くの公園(こうえん)でしたが、やっぱりキレ(きれ)い! みんなで「春(はる)やね〜」とか「こ(こ)らへんはま(ま)だ咲(さ)いてないね」など話(はな)しながらお外(そと)でのん(のん)びり過(か)ごしました。冬(ふゆ)の間(あいだ)は雪(ゆき)捨(す)て場(ば)になっ(な)って場(ば)所(じよ)なので、1か(いっ)月(げつ)しか経(た)ってないのに、あま(あま)りの景(けい)色(しき)の違(ちが)いに驚(おどろ)きました。風(かぜ)は少(すこ)し強(つよ)かったですが、い(い)い天(てん)気(き)に恵(めぐ)まれてお花見(はなみ)日(ひ)和(わ) (*^_^*) 春(はる)をた(た)くさん感(かん)じら(ら)れたのでよ(よ)かったで(で)す。佐藤(さとう)

4月14日(土) そよかぜプログラム 高岡イオンへ行こう!

僕(ぼく)はこ(こ)の日(ひ)初(はじ)め(め)て高岡イオン(たかおかいおん)に行(い)きました。現(げん)地(ち)に着(つ)き、建(た)物(ぶつ)を見(み)てあま(あま)りの大(おお)きさ(さ)にび(び)っく(く)りしま(しま)した。やっ(や)ぱ(ぱ)り初(はじ)め(め)て行(い)く所(ところ)は楽(たの)しいで(で)すね♪テンシ(てん)ョン(しょん)が上(あ)が(が)って(て)い(い)たので、そ(そ)んな気(き)分(ぶん)の中(なか)での(の)フ(フ)ード(ード)コ(コ)ー(ー)ト(ト)で(で)の(の)屋(や)食(じき)も(も)ま(ま)た(た)格(かく)別(べつ)で(で)した。

昼食(ちゆうじき)が終(お)わり、班(はん)ご(ご)と(と)に行(こう)動(どう)す(す)る時(じ)間(かん)に(に)な(な)りました。自(じ)分(ぶん)はこ(こ)れ(れ)とい(い)って欲(ほ)しいもの(もの)はな(な)か(か)った(た)ので(で)す(す)が、イ(い)オン(おん)の中(なか)の(の)だ(だ)い(い)たい(たい)の(の)店(みせ)を見(み)まわ(わ)ってウ(う)ィ(ィ)ン(ン)ド(ド)ウ(ウ)シ(シ)ョ(ョ)ッ(ッ)ピ(ピ)ン(ン)グ(グ)を(を)し(し)て(て)い(い)ま(ま)した(た)。

ぐる(ぐる)っ(っ)と(と)ま(ま)わ(わ)って(て)も(も)集(しゆう)合(ごう)時(じ)間(かん)ま(ま)で(で)ま(ま)だ(だ)時(じ)間(かん)が(が)あ(あ)った(た)ので(で)、い(い)っ(っ)しょ(しょ)の(の)班(はん)の(の)人(ひと)と(と)カ(か)フェ(えい)に(に)行(い)って(て)、コ(こ)ー(ー)ヒ(ヒ)ー(ー)を(を)飲(の)んで(て)し(し)ゃ(ゃ)べ(べ)って(て)い(い)ま(ま)した(た)。買(か)い(い)物(もの)は(は)特(とく)に(に)し(し)ま(ま)せ(せ)ん(ん)で(で)した(た)が、み(み)ん(ん)な(な)と(と)た(た)く(く)さ(さ)ん(ん)話(わ)せ(せ)た(た)し、い(い)ろ(ろ)んな(んな)も(も)の(の)も(も)見(み)れ(れ)た(た)し、1日(いち)を(を)通(とお)して(て)と(と)と(と)も(も)楽(たの)し(し)か(か)った(た)で(で)す(す)。

のうえ



HSK (ハートつうしんNo. 91) 通巻4798号2018年7月18日発行

がっ にち ど たの くっ きんぐ ~ はる め に ゆ - へん

★5月26日(土) 楽しくクッキング~春メニュー編~

クッキングは僕は春キャベツと揚げの味噌汁の担当でした。春キャベツを切るときは2センチぐらいの大きさにしてみんなが食べやすいように切ることが出来ました。揚げを切るのはじさんと僕でやりました。揚げもいい大きさに切れたので良かったです。鍋の中に野菜を入れて最後に味見をしながら味噌を入れたらちょうど良くなりました。生わかめご飯、春巻き、春キャベツと揚げの味噌汁、じゃがいものごま煮を食べました。特に春巻きはポリュームがあっって美味しかったのでおかわりをしました。おかずはどれも量もあり美味しかったです。午後からは誕生日会がありました。ケーキを食べた後にはおはじきシンレースのゲームがありました。おはじきを滑らせて距離が長い人が勝ちのゲームです。僕の順位は5位だったので良い方でした。みんな盛り上がったのでとても楽しかったです。 よねちゃん

5月26日の土曜日に楽しくクッキングを行いました。調理は10時30分に開始して、11時40分に調理終了でした。食事の後は、ティータイムをして誕生日会、おはじきのゲームをしました。僕はおはじきのゲームで1位をとろうと思っていましたが、結果は6位でした。なかなか1位になるのは難しいと思いましたが、でも楽しかったです。今回も充実したクッキングになったと思えました。 O. H



★6月9日(土) カフェゆっくり

僕はウェイターでした。カフェ準備の時は一緒にウェイターをするYさんと準備をしました。午後になり、カフェが始まりました。初めは少し戸惑うこともありましたが、時間が経ってくるとミスも少なくなり、慣れてきました。伝票の書き方が難しいのですが、それも少しずつ出来るようになってきたと思います。次回のカフェは今回のカフェよりももっと出来るように頑張っていきたいと思っています。 岡部



お客様の声♪

カフェに来ていただいたお客様に感想をいただきましたのでご紹介します♪

いつも手作りスイーツが美味しく、
楽しみにしています。

毎回とても楽しく幸せになります。
いつもありがとうございます。

今日は1日楽しい思いをさせて頂きました。
またね。

スイーツとても美味しかったです。
また利用したいです。

見てみんな〜?ほっくほくのほくりく情報

ほくりくしんかんせん かいつう ねんめい しゅとけん あくせす よ
北陸新幹線が開通して4年目。首都圏からのアクセスも良くなりました。

こんかい いしかわけん かんこうすぽつと しょうかい おも
今回は、「石川県の観光スポット」を紹介したいと思います。



けんろくえん 兼六園

みと かいらくえん おかやまこうらくえん にほんさんめいえん ひと けんろくえん えどじだい だいひょうてき だいまうていえん
水戸借楽園、岡山後楽園とならぶ日本三名園の一つ、兼六園。江戸時代の代表的な大名庭園として、加賀歴代藩主により長い歳月をかけて形づくられてきました。金沢市の中心部に位置し、四季折々の美しさを楽しめる庭園として、多くの県民や世界各国の観光客に親しまれています。

ちりはま どりいぶうえい 千里浜なぎさドライブウェイ

ここではなんと、砂浜の上を車で走ることができるんです！特別な四駆だけではなく、一般的な乗
用車で海を横手に砂浜の上を爽快に駆け抜けることができます。砂浜を車で走行できるのは日本
中探してもここ石川県の千里浜なぎさドライブウェイしかありません。窓を全開にして走り抜けた
時の爽快感は忘れられません！ぜひドライブをしてみてくださいね。

やまなかおんせん 山中温泉

かがしにある「山中温泉」も、石川観光では人気のスポットとなっています。特に寒い季節になると、
温泉旅行が恋しくなりますよね。ここ山中温泉は、北陸の温泉旅行にはとてもおすすめのスポットで
す。温泉だけでなく、周りの自然も、そしてグルメも楽しめるイチオシの温泉です。石川の観光巡り
で少し疲れてしまったときはぜひとも足を運んでみてください。

ちややがい ひがし茶屋街

かがしにある「山中温泉」も、石川観光では人気のスポットとなっています。特に寒い季節になる
と、温泉旅行が恋しくなりますよね。ここ山中温泉は、北陸の温泉旅行にはとてもおすすめのスポッ
トです。温泉だけでなく、周りの自然も、そしてグルメも楽しめるイチオシの温泉です。

こおろぎ橋

江戸時代に造られた橋と言われ、かつての形や構造を殆ど変えず総檜造りで1990年に新たに
架け替えた。山中温泉のシンボリック的存在であり、1978年に同名のテレビドラマが樋口可南子主演
で放映された。名前の由来は落ちると危険な事から「行路危」が転じたという説と昆虫のコオロギ
によるという二説が伝えられてきたが最近では「清ら木」から転じたとされる。

まだまだ沢山ありますが、また機会があればご紹介したいと思います。

ニッカ

みんなに聞いてみました♪

今回はみなさんに「夏といえど？」という事で慰いつくものをあげてもらいました♪
みなさん、共感できるものはありますか？

- ・「カラオケ大会」 ハートの毎年8月の楽しみ。昭和歌謡曲を中心に歌っている。 よねちゃん
- ・「花火」 金沢では毎年、北國花火大会があり、僕の家の上から花火が見えます。 O. H
- ・「エアコン」 絶対外せません！涼しい部屋でゆっくり過ごす。これが1番です♪ 北川親子
- ・「ビール」 キンキンに冷えたビール！そして枝豆。立派なおっさん女子です（笑） 佐藤
- ・「冷たい食べ物」 特にアイスが大好きです。PARMというアイスにハマっています。のうえ
- ・「苦手」 ぶっちゃけ嫌いです（笑）肌が弱いので日焼けもできません。 たかば
- ・「昆虫」 小学生の時に虫取り網でたくさんとっていたからです。 岡部 昌明
- ・「高校野球」 今年は第100回の記念大会。どんな熱戦が見られるか今から楽しみ。 ニツカ

四文字熟語再発見！！

日頃、何気なく使っている四文字熟語。例えば融通の利かない人のことを「石部金吉」なんて言ってますよね。これも四文字熟語だと知ってびっくりでした。改めて調べてみると、聞いたこともない四文字熟語が沢山見つかりました。その中のいくつかをかきだしてみました。

【一騎当千】

一人の騎兵が千人の敵を相手にできるほど、人並み外れた能力や経験があることのとたとえ。

【花鳥風月】

自然の美しい景色。自然の風物を題材にした詩歌や絵画を楽しむこと。

【空前絶後】

非常に珍しいこと、これまでに例がなくこれからもありえないこと。

【乾坤一擲】

運を天に任せて大勝負をすること。

【夜郎自大】

自分の力量を知らずに偉そうにしている様子。



北川

私の仕事 その⑨

いつも掃除のお仕事を頑張っているのですが、たまにどれだけこすっても取れない汚れがあります。先輩は「取れないところは無理して取らなくていいよ」言われていました。でもある日、どうしても気になりこすっていると「この間言っただろ？」と言われてしまいました。それからはそのルールを守りながら、仕事を頑張っています。



岡部 昌明

ご協力感謝致します

ハートいしかわは皆様の会費によって支えられています。これからも宜しくお願ひします。

正会員費 米泉 隆司様 佐藤 あやの様 畑 美香様 羽岡 理様 袖野 貴義様
道見 藤治様 西川 淳司様 陣内 雄次様 田上 宏郁様 北島 憲幸様

利用会員費 高島 宏幸様 北川 良治様 宮島 宏平様 加護 愛様
岡部 昌明様 上野 俊憲様

賛助会員費 高桑 一之様 小岩 恵美子様 北島 憲幸様 石坂 修一様
(株)OST様

寄付 宮島 宏平様 北島 憲幸様 日吉 敏子様

ハートいしかわの日々の動き

4月	
3・10・17・26日	CUP講座 草むしり&ハートの掃除
5・12・19・26日	I Q講座 脳トレ&イベントの企画
7日	花見をしよう
14日	そよかぜプログラム 高岡イオンへ行こう
5月	
8・15・22・29日	CUP講座 カフェスペースの掃除
10・17・24・31日	I Q講座 脳トレ&イベントの企画
19日	総会・みんなでランチ
26日	楽しくクッキング 春メニュー
6月	
1・5・6・8日	カフェ準備講座
9日	カフェゆくり
12・19・26日	CUP講座
14・21・28日	I Q講座 脳トレ&イベントの企画
23日	そよかぜプログラム ボーリング大会

編集後記

最近何かあったかな~といろんなことを思い返していました。みなさんが主体になり動いていただくことが以前より増えたように思います。大変な中でもみなさん積極的に「これ俺やっとかよ」とか作業していたら「手伝うよ~」と声をかけてくれたり、「自分で考えてこういう風にしてみたんやけど~」等の言葉がたくさん聞かれるようになりましたね。会議のときも以前より色々な意見や思いを聞けるので、自分ひとりでは気づかない事に気づかせてもらったり、活動の幅も広がるのでとても楽しく毎日を過ごさせてもらっています。そんな思いやりのある優しい人がたくさんハートにいられて嬉しく思います。今年もこれから色々なイベントがありますが、そんな優しい皆さんと楽しんでいけるようなことを企画していきたいと思っています(*^_^*) 佐藤