

HSK

# HSK

## No. 93

### クリスマス会



### 作って食べて遊んで大盛り上がり

毎月十二回 (一・三・五・八・十・十三・十五・十八・二十・二三・二五・二八日) 発行  
一九九四年八月四日 第三種郵便物承認

旧年中は大変お世話になり誠にありがとうございました。

皆様のご健康とご多幸をお祈り致しますとともに、  
2019年も変わらぬご厚誼の程をお願い申し上げます。

ハート事務局スタッフ一同



#### もくじ

1 表紙 (クリスマス会)	2 かほくイオン クッキング カフェゆっくり
3 クリスマス会 2019年の抱負	4 日々の動き 今後の予定 編集後記

編集人 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  
TEL&FAX (076) 242-1172  
ホームページアドレス <http://heart-isikawa.jimdo.com/> ←2015年5月より  
E-mail [icil@dream.ocn.ne.jp](mailto:icil@dream.ocn.ne.jp)  
印刷 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)

# そよかぜプログラム inかほくイオン

10月20日の土曜日はハートのみなでかほくイオンへ行きました。イオンに着いたら2階のフードコートでお昼ご飯を食べました。ご飯を食べ終わった後に自由行動になり買い物をしたりお店を色々と見まわりました。今回は買い出しがありませんでしたが、お店をいろいろ見まわられて楽しかったです。土曜日なので家族連れがたくさんいました。今回も充実した一日となりました。またいつかかほくイオンへ行く機会があったらもっと楽しいお出かけにしたいと思います。



## 楽しくクッキング ～秋～

今年最後のクッキング。メニューはキャベツと揚げの味噌汁、キャベツの芯等を使ったきんぴら、さつまいもの肉じゃが、きのこを使った炊き込みごはん。私は肉じゃがの担当。どれも美味しく出来たが、特に肉じゃがが最高！私は余った肉じゃがまで家に持ち帰り食べてたくらい。ただ、少しさつまいもが型くずれしてしまったのが残念。食事の後は恒例のゲーム。今回は「平均ゲーム」。大盛り上がりで終了。終わり良ければ全てよし。「あっ」と言う間に過ぎてしまった。今年のハートも後わずか。来年も笑顔の絶えない一年になりますように！



## カフェゆっくり

当日の午前中、ウェイターとマスターに別れて準備をしました。午後1時半からカフェが開店します。僕は、後半のウェイター係でした。開店してすぐに2人のお客さんが来てくれました。そこからまたさらにお客さんが来てくれました。僕はお客さんと会話することもできました。少し間違えてしまったけど、接客もちゃんとできました。この日は天気がそんなに良くなかったのですがお客さんが元気に来てくれたので良かったと思いました。僕はウェイターをすることが多いのですが、いつも注文票の書き方を間違えてしまうのでミスがなくせるよう、次回も頑張りたいと思います。



岡部 昌明

# クリスマス会

♪ジングルベルジングルベルクリスマスー♪一年に一度のクリスマス会  
 だー。参加者は8名。みんな楽しみに待っておいりました。まずご飯はカレー、  
 唐揚げ、ポテト、サツマイモの天ぷら、茶豆。カレーはみんなで作り、揚げ  
 物はミセスKが全般的にお作りになりました。ケーキ代わりに  
 ホットケーキも作り、そのケーキの上に各々みかん缶、桃缶、クリーム、  
 チョコクリーム等をトッピングして食べました。どれもなかなか良く出来て  
 美味しかったです。



ご飯、ケーキを食べ終わった後はウノ大会。ハートでは結構久々にみんな思い出しながらも楽しそう  
 にゲームを楽しんでいました。またしばらくハートではウノが流行るのではないのでしょうか。

今年もみんな楽しく過ごせたのではないのでしょうか。

たかば

## 2018年の振り返り&来年の抱負!!



今年の夏はむちやくちや暑  
 かったので長い間アイスを  
 食べまくって暑さに耐えま  
 した。来年は半袖デビューを  
 早くしようか、他にいい方法  
 があるか色々と考えていま  
 す。  
 とりあえず今年暑かった  
 です！(笑)

のうえ

私にとって2018年は  
 「忍耐」の1年でした。そして  
 起伏にとんだ年でした。  
 来年はとにかく悔いを残さ  
 ない1年にしたいと思いま  
 す。それと意識せず、「ああ  
 いくま」が実践できるように  
 したい。これは来年だけでな  
 く永遠の課題になるだろう。  
 ニツカ

今年(ことし)は他の人に言われなく  
 ても考えて行動できること  
 が多くなったと思う。  
 来年は体調管理をしっかり  
 して健康に過ごしたい。  
 O・H

2018年はそよかぜ等の  
 行事に全て参加できて良か  
 った。特にボーリングの時は  
 スコアが140点ぐらい出  
 たのが嬉しかった。  
 来年は仕事を頑張りながら  
 行事に全部参加して楽しい  
 1年にしたい。  
 よねちゃん

2018年は災害が多かつ  
 たなあという印象です。  
 来年はみんなが安心して暮  
 らせるような1年になると  
 いいなあと祈っています。  
 岡部昌明

2018年は何だかあつと  
 いう間に過ぎていったなあ  
 という印象でした。特に変わ  
 りなく年末を迎えられたこ  
 とは幸せなことですが、20  
 19年は元号も変わるの  
 私(わたし)の身にも何か大きな変化  
 があるといいなあ♪なんて  
 思っています！  
 さとちゃん

やっぱり今年も笑いで明け  
 て笑いで暮れそうです。  
 来年も笑いの力で幸せいっ  
 ぱいになりますように。  
 北川親子

今年も、特に変わりなく、健  
 やかに暮らしていました。  
 来年は娘が受験だー！  
 頑張れ娘！  
 たかば

# ハートつうしんがね日々の誌

10月	
3・10・17・24・31日	CUP講座
20日	そよかぜプログラム かほくイオン
11月	
7・14・21日	CUP講座
17日	楽しくクッキング
21・22・23・28日	カフェ準備
12月	
1日	カフェゆっくり
5・12・19・26日	CUP講座 年末大掃除
6・13・20・21日	クリスマス会準備
22日	クリスマス会
29日	大掃除&みんなでランチ

## 今後の予定

- 1月19日 手作りご飯会 鍋パーティ
- 2月16日 楽しくクッキング スイーツバイキング・軽食
- 3月16日 カフェゆっくり

### 編集後記

いや～今回の機関紙は内容盛りだくさんですね♪  
 こんなにたくさんイベントしていたんだなあ～としみじみ  
 しております。2018年ももう終わりますね♪  
 今年はどんな1年だったかなあ？と思い返していたんで  
 すが、1月、2月の大雪に始まり、石川県では珍しい台風  
 の大接近。夏は記録的な猛暑と自然になかなか悩まされた  
 1年だったな～という気がします。そんな中でもハートの  
 皆さんは元気で、大きく体調を崩される方もおらず、年末  
 を迎えられたのは幸せなことですね(^^)v これも皆さん  
 の普段の行いかな？と思っております(笑)

さあ、2019年はどんな1年になりますかね？皆さん  
 も書かれている通り、元号が変わりますね。皆さんにとっ  
 ていい1年になりますように♪

佐藤



2018年はお世話になりました(\*^\_^\*) 2019年もよろしく願い致します!!

ハートいしかわ 一同