

HSK

No. 94

HSK

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

ハート

つうしん



美味しかった♪
手づくりスイーツ

定価100円(会員の購読料は会費に含む)

もくじ

1. 表紙 (スイーツバイキング)	2. 鍋会
3. 楽しくクッキング&カフェゆっくり	4. ほくほくのほくりく
5. みんなのコーナー (〇〇な平成)	6. 私の仕事 Nからの挑戦状
7. ご協力感謝致します 日々の動き 後記	8. 会費納入のお願い

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
TEL&FAX	〒921-8021 石川県金沢市御影町8番32号
ホームページアドレス	(076) 242-1172
E-mail	http://heart-isikawa.jimdo.com/ ←2015年5月より
印刷	icil@dream.ocn.ne.jp ハートワーキングセンター

鍋会

1月19日の土曜日にハートで鍋会をしました。
 今年はとり野菜味噌、すき焼きでした。具材は、白菜、ネギ、
 えのき、マロニー、肉、豆腐、うどん、
 らーめんです。とり野菜味噌とすき焼きの2班に分かれ
 て作り、ネギや白菜を切る等、色々で大変でしたが、と
 ても美味しそうなお鍋が出来ました。みんなでワイワイ
 盛り上がりおしゃべりをしたりして本当に楽しかったで
 す。食べ終わった後はみんなでカードゲームをして遊び
 ました。なかなか会えない人とも一緒に遊べてとても楽し
 かったです。今年も本当に充実した鍋会になったと思
 います。



ハートの鍋会はとり野菜みそ鍋とすき焼き鍋の2つ
 に分けて料理をしました。具材は白菜とねぎとえの
 きとマロニーと肉と豆腐を入れました。僕は白菜を
 細かく切っていて食べやすいサイズに切ることが
 出来たので良かったです。とり野菜みそ鍋はラー
 メン、すき焼き鍋はうどんを入れて2つの鍋はどち
 らも食べてみて美味しかったのでおかわりをするこ
 とが出来たので良かったです。午後からはみんなで
 「うの」のカードゲームをしました。「うの」は
 カードが7枚から始まってカードがゼロになったそ
 の人の勝ちというゲームです。みんなからは大好評
 でとても楽しかったので良かったと思います。
 よねちゃん



今回の鍋会はみなさんが書いてくれているように、すき焼きと
 とり野菜味噌鍋だったのですが、実はこのときに使った白菜は
 Kさん宅からいただいたものです♪ご協力ありがとうございました。

立派で新鮮な白菜は他の具材と一緒に煮込んでみんなで美味しく
 いただきました(^^)v

みなさん回数を重ねてきたおかげか、具材の切り方、段取り、
 手際ともに文句なしだったと思います♪

それ以上に見ていて感動したのが、「〇〇さんこっちのお鍋入れ
 ようか？」という声掛けが何度も聞こえた事です。大きな声で
 は言いませんでしたが嬉しく思いつつ、いつものお鍋
 がより一層美味しく感じた私でした。

佐藤

楽しくクッキング ~スイーツバイキング~

カレーもクレープも美味しくいただきました。カレーは普段食べない甘口だったので甘かったです。クレープの生地は結構美味しかったのを覚えています。

次やるときは調理に使う合わせ調味料を計る係をまたやりたいです。これが自分にとってすごくやりがいを感じて結構楽しかったので(*^_^*)

クレープの生地をHさん、Oさんの二人が一生懸命焼いていました。初めはうまいこといかない様子だったけど、徐々に慣れてきてだいぶきれいに焼けていました。不思議なのが初めからOさんが上手かったこと。何で？器用やから？あれはすごいなー& 不思議でした(笑) のうえ

参加者みんなですぐにカレーを作りました。僕も協力して頑張りました。10時半頃からスイーツ作りを始めました。クレープを作るとき、1回目、生地を作るとき失敗してしまいましたが、一緒な班の人とレシピを確認しながらやったら2回目は成功しました。クレープの生地を焼くのを僕も挑戦しました。難しかったけど上手にできたと思います。お昼になってみんなでカレーを食べてから、お昼過ぎにクレープにそれぞれが好きな具を入れて食べました。とても美味しかったです。最後にみんなでゲームをして後片付けをしました。美味しく楽しいスイーツバイキングになったと思います。

岡部 昌明



カフェゆっくり

3月9日(土)にカフェの行事を行いました。天気は良好。

ハートの喫茶も、もうかれこれ20回目。みんな初めの頃に比べたら、かなり上達してきたのではないだろうか。みんな最初の頃と比べると、なかなか自信をもって楽しく前向きに営業を行っております。

今回のスイーツは、ちょっとおしゃれに生八つ橋風スイーツ。しかし、このスイーツの用意が少し難しくミスが少し出てしまいました。つまり、スイーツの提供の時間が少し遅れてしまいました。味の方はまあまあ、おいしく出来たと思います。それ以外はお客様とのコミュニケーションもとれました。もう少しお客

様が増えたらいいなあとは思いますが・・・来ていただけたお客様には大変感謝でございます。

今年度の行事もこれで最後でした。また来年度もカフェを行っていくのでがんばっていきましょう!! たかば



見てみんげ〜?ほっくほくのほくりく情報

輪島朝市

岐阜県の高山朝市・千葉県の勝浦朝市とともに、日本三大朝市の一つに数えられている輪島朝市。朝8時から朝市通りには、新鮮な海産物をはじめ干物や野菜、民芸品などを扱う露店が、道の両側に所狭しと並び、その数は約200軒です。ここで売られるものに「植札」はあまり付いておらず、値段は交渉次第。

輪島朝市の起源は平安時代にさかのぼり千年以上続いているといわれています。歴史を経て、今もなお、にぎわいを見せる輪島の朝市、おいしいものやお土産を探しに訪れてみてはいかがでしょうか。

白米千枚田

世界農業遺産に登録された「能登の里山里海」を代表する景観。日本の棚田百選に認定され、国の名勝にも指定されています。急斜面に、幾重にも段になり海へと広がる田んぼ。その数は全部で1004枚。一つ一つは小さく、耕運機も入らない狭さのため、栽培は昔ながらの手作業で行います。水面に太陽の光がきらめく田植えの季節、日本海に沈む茜色の夕日が棚田を感動的な色に染めていきます。夏には風にそよぐ緑の稲が青い空や海と見事なコントラストを生み出し、収穫期には黄金色の稲穂がしなやかに揺れ棚田を美しく彩ります。

巖門

能登金剛を代表する存在である巖門。海に突き出た岩盤にある、浸食によってぽっかりとあった洞門は、幅6メートル、高さ15メートル、奥行き60メートルもあり、洞門の上には老松が生い茂っています。鷹の巣岩や機具岩、碁盤島を巡る遊覧船が出ており、海上から眺める巖門はまた違った迫力があります。

見附島

高さ28メートルの大きな岩がそびえ立ち、軍艦がこちらに向かってくるかのような大迫力！能登のシンボルでもある「見附島」は、弘法大師が布教のために、佐渡から能登へと渡る際に発見したといわれている島です。「見つけた」というのが名前の由来とありますが、先端部分が突き出したその独特の見た目から別名「軍艦島」とも呼ばれ親しまれています。夜には島がライトアップされ、とてもロマンチック。夜の姿ももちろん素敵ですが、美しい景色を楽しむなら、人が少ない朝、日の出の時間帯もおすすめです。

石川県能登島ガラス美術館

豊かな自然に囲まれ、ひときわ目立つ建物がガラス美術館。世界各国の現代ガラス作家の造形作品を中心に400点近くの作品を収蔵しています。古今東西のガラス作品を紹介する企画展を開催し、ガラスを身近に楽しめるワークショップも行っています。現代建築とガラス造形が織りなす幻想的な空間をお楽しみください。

〇〇な平成

そろそろ平成が終わり、新元号になりますね♪

そんななかなかないタイミングだからこそ、みなさんに自分にとって平成はこんな年だったよ!というのを考えてもらいました(*´`*)

【一期一会の平成】
 私がハートいしかわの会員になったのは「出逢いの場」を求めてで、当初は年6~7回しか顔を出せませんでした。その後数々の出逢いを経て、今では毎週土曜日に通所させて頂き、心身ともに安らぐ「最高の居場所」となっているから。
 ニツカ

【多くの出逢いの平成】
 初めてハートに乗ったのは平成21年なので10年間もハートに通う事ができてとても楽しい。今の会社に入社したのは平成22年なので多くの仲間ができて、仕事も順調なのでとても充実しています。
 よねちゃん

【成長の平成】
 ハートに来てから初めて知ったことやゲームなどを教えてもらって何回も繰り返すことで、しっかり覚える事ができてよかったと思っています。
 O. H

【出逢いと感謝の平成】
 平成の30年間、たくさんの人に出逢い、あたたかい声かけや助けを頂きました。感謝の気持ちでいっぱいです。平成はありがとうで始まり、ありがとうで終わります。
 北川家

【気温差に悩む平成】
 平成の最初の頃はそんなに思わなかったんですけど、平成20年ごろから徐々に寒暖差を敏感に感じるようになりました。そのころから、アイスや冷たい飲み物は生活に欠かせなくなりました。
 のうえ

【家族に感謝の平成】
 自分にとってはやはり自分の家族をもったことでしょうか。嫁さんをもらい、子どもが産まれました。こんな身体になってもまだ一緒にいてくれる家族に感謝です。
 たかば

【絆の平成】
 僕は小学1年生のとき上手く泳げませんでした。でも先生が教えてくれたおかげで6年生になる頃には泳げるようになっていました。今もわからない事があたらみなさん教えてくれるので、指導して下さる人たちに絆を感じます。
 岡部 昌明

【始まりの平成】
 平成元年生まれに私にとっては、人生すべてが平成にぎゅっと詰まっています。たっくさんの思い出ができました♪改元を迎えるのが初めてなので、どんな雰囲気になるのか、初体験にわくわくしています。
 佐藤

私の仕事その①

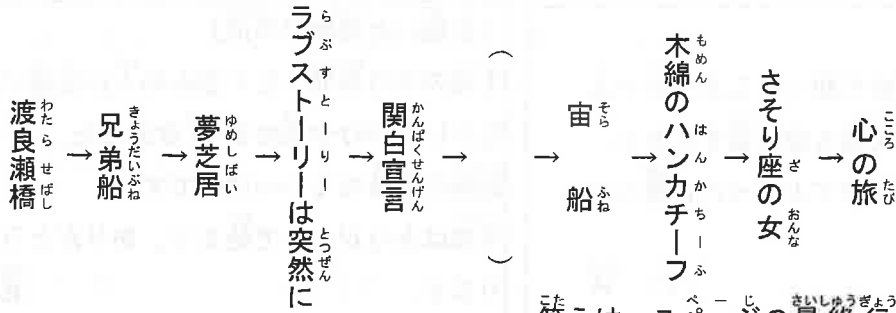
清掃のお仕事をしているHという建物は職場の事務所でもあり、3階建ての建物です。いつも男子トイレや廊下を掃除しています。毎週火・金曜日は、お風呂場、炊事場、玄関も掃除します。その時は二人で協力することもあります。だいたい火・金曜日なのですが、たまに曜日を変更することもあります。大変だなあと感じることもありますが、しっかりお仕事を頑張っています。

<私のお仕事その12に続きます。>

岡部 昌萌

Nからの挑戦状

問：下記の曲名はある法則によって並んでいます。()内に一つ曲名を入れ、その法則を答えてください。



答えは、7ページの最終行にあります。

2018年度 ダイジェスト



きょうりょくかんしゃいた
ご協力感謝致します

ハートいしかわは皆様おひとりおひとり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いします。

はーと ひび うご
ハートいしかわの日々の動き

1月	
5日	しょうがつあそび 正月遊びをしよう
8・15・22・29日	かっぶこうぎ はーと CUP講座 ハートをきれいにしよう
19日	てづく はんかい なべばーていー 手作りご飯会 鍋パーティー
2月	
5・12・19・26日	かっぶこうぎ CUP講座
16日	たの くつきんぐ すいーつぱいキング 楽しくクッキング スイーツバイキング
20・27日	かふえじゅんび カフェ準備
3月	
5・12・26日	かっぶこうぎ CUP講座
9日	かふえ ゆっくりおーばん カフェゆっくりOPEN

へんしゅうこうき
編集後記

あたら しんねん むか かげつ た ちはーと ふう あいだ きよねん こうせつ わだい
新しく新年を迎え、3ヶ月が経ちます。ハートでは冬の間、去年の豪雪の話題がたびたび出てい
ました。「またあんなに降ったらどうしよう。降らんといてほしいね」「それにしてもひどかったよねー」
など、相当みなさんの記憶に刻まれている様子。(笑)その願いが届いたのか、今年の冬は石川県では
めずら ゆきま すすく きんしん くだろ すぎ やすい
珍しいぐらい雪が少なく、気温もそんなに下がることなく過ごしやすい冬でしたね。

もう春はすぐそこなのでもう安心だなとほっと胸をなでおろしながら機関紙の編集をしています。

春はもうすぐそこ。いろんな変化が起きやすく、新しくものごとをスタートさせるにはいい時期か
と思います。今までやりたいけどやらずに、なんとなくずるずるきていることがある人は私だけでは
ないんじゃないでしょうか？そんな人は新しい何かにチャレンジしてみると、新しい自分に出会える
かもしれませんね♪

いづれにせよ今年度もみなさんにとって充実した実りある1年になるといいなあと思っています。



2019年度も引き続き
よろしくお願ひ致します(^)
スタッフ一同

えぬからの挑戦状の答え

()内の曲名:「およげ!たいやき君」等
ほう 法 則: 歌手名がしりとりになっている。

第3種郵便物承認

HSK（ハートつうしんNo. 94）通巻4974号2019年5月10日発行

会費納入のお願い

皆様に支えていただきハートいしかわは活動させていただいております。
今年度も皆様のご協力をお願いいたします。また、新しい会員様も募集しております。

正会員費	2000円
利用会員費	2000円（新規加入時は、登録料として別途2000円）
賛助会員費	一口5000円（個人） 10000円（団体）

正会員と利用会員・賛助会員は兼ねることができます。
障がいをお持ちの方は利用会員のみのお入会ができます。

正会員とは

ハートいしかわの活動に賛同して下さる個人及び団体で、ハートいしかわの企画や運営等について発言
することができ、総会での議決権があります。

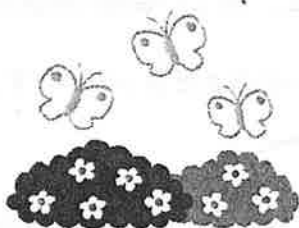
利用会員とは

ハートいしかわの活動に賛同して下さる個人及び団体で、ハートいしかわの企画や運営等について発言
することができ、支援、サービスを受けることができます。

賛助会員とは

ハートいしかわの活動に賛同して下さる個人及び団体で、ハートいしかわの企画や運営等について発言
することができ、財政的に資金協力をして下さる個人及び団体です。

ご寄付も随時受け付けておりますので、ご協力をお願いします。



振込先

郵便振替 口座番号 0076-9-17263
加入者名 自立生活センターハートいしかわ

会員になると会報送付や行事案内などが受けられます。
さまざまな情報提供も行っております。お気軽にお問合せください。
なお、発送の都合上、すでに更新手続きがお済みの方にも振込用紙が同封されています。その点はどうぞご理解くださいませ。

よろしく
お願いします