

第3種郵便物承認

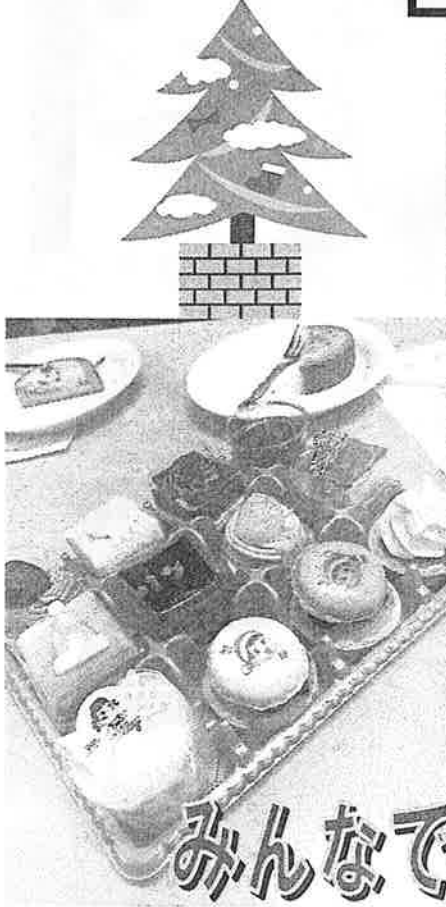
HSK (ハートつうしんNo. 97) 通巻5117号2020年1月15日発行

HSK

# HSK

## クリスマス会

### No. 97



# みんなでメリークリスマス!

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、

2020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 クッキング カフェゆつくり かほくイオン

3 クリスマス会 今年の振り返り & 来年の抱負

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-isikawajimdo.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)

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

# クリスマス会

12月21日土曜日にハートでクリスマス会を行いました。最初に揚げ物、オードブル準備班とカレー作りの班に分かれて調理をしました。そして12時に食べ始めてみんなで会話をしながらワイワイ盛り上がりました。

食べ終わった後はみんなでゲームをしました。平均は誰だというゲームで僕は7位でした。でも楽しかったです。ゲームが終わった後、勝った人からケーキを選んで食べました。

今年も楽しいクリスマス会になったと思います。

O. H



# 2019年の振り返り & 来年の抱負!!



今年(ことし)は4月(がつ)から1回(かい)の手作り(てづく)ご飯会(はんかい)が始まり(はじ)、いろんな経験(けいけん)ができて勉強(べんきょう)になった(な)と思います(おもいます)。戸惑(とまど)う事(こと)が多(おほ)かったので来年(らいねん)はスムーズ(すむず)にできる(できる)ように(ように)なりたい(なりたい)です(です)。O・H

今年(ことし)は時代(じだい)の移り変わり(うつりか)り、また災害(さいがい)の多い(おほい)一年(いちねん)でした(でした)。来年(らいねん)はオリンピック(おりんぴっく)イヤー(イヤ)ー。これ(これ)に水(みず)を差(さ)すような事(じ)件(けん)・事故(じこ)だけ(だけ)は起(お)こらない(ない)一年(いちねん)であり(あ)ります(ります)ように(ように)。個人的(こじんてき)には今年(ことし)同様(どうよう)【あおい(あおい)くま】を心(こころ)がけて(こ)いきたい(たい)。それに「急(いそ)がば回(まわ)れ」の精神(せいしん)を忘(わす)れず(ず)に(に)いたい(いたい)。ニツカ

今年(ことし)は貯金(ちよきん)をする(する)！と目標(もくひょう)を立て(た)てていた(いた)んですが(が)あまり(あまり)でき(でき)ません(ません)でした(でした)。来年(らいねん)は今年(ことし)より(より)も貯金(ちよきん)をす(す)ることが(こと)が目標(もくひょう)です(です)。のうえ

今年(ことし)は4月(がつ)から手作り(てづく)ご飯会(はんかい)を月(つき)1回(かい)やっ(や)つて(て)いて肉(にく)じや(じ)が、冷やし中華(ちやうか)など(など)自分(じぶん)で(で)作(つく)れる料理(りょうり)が増(ふ)えた(えた)ので(ので)充実(じゆんじゆ)した(した)1年(ねん)です(です)。来年(らいねん)はさら(さら)に作(つく)れる料理(りょうり)を増(ふ)や(や)して(して)、家(いえ)でも積極(せつごく)的(てき)に(に)料理(りょうり)を作(つく)りたい(たい)です(です)。よねちゃん

今年(ことし)は災害(さいがい)が多(おほ)く大変(たいへん)な(な)一年(いちねん)でした(でした)。来年(らいねん)東京(とうきやう)オリンピック(おりんぴっく)が始(はじ)まります(まります)。災害(さいがい)に負(ま)けず(ず)に(に)みんな(みんな)が(が)前向(まへむ)きに頑張(がんば)っ(っ)て(て)ほし(ほ)しい(しい)と思(おも)います(います)。岡部昌明(おかべまさあき)

今年(ことし)は今(いま)まで(まで)1番(ばん)1年(ねん)が(が)早(はや)く感(かん)じて(じて)いて(いて)時(とき)の速(はや)さに(さに)震(ふる)えて(えて)お(お)ります(ります)。今年(ことし)も(も)た(た)く(く)さん(さん)あ(あ)つ(つ)た(た)ので(ので)す(す)が(が)、引(ひ)き(き)続(つづ)き(き)来(らい)年(ねん)も(も)色(いろ)んな(んな)楽(たの)しい(しい)思(おも)い(い)出(で)を(を)作(つく)っ(っ)て(て)い(い)き(き)たい(たい)と思(おも)います(います)。さとちゃん

今年(ことし)も(も)笑(え)顔(がほ)い(い)っぱ(っ)い(い)！の(の)予(よ)定(てい)だ(だ)つ(つ)た(た)け(け)ど(ど)な(な)ぜ(ぜ)か(か)イ(イ)ラ(ラ)イ(イ)ラ(ラ)モ(モ)ー(ー)ド(ド)の(の)ス(ス)イ(イ)ツ(ツ)チ(チ)が(が)入(はい)っ(っ)て(て)し(し)ま(ま)い(い)、反(はん)省(せい)モ(モ)ー(ー)ド(ド)の(の)僕(ぼく)です(す)。来(らい)年(ねん)こ(こ)そ(そ)お(お)笑(わら)い(い)モ(モ)ー(ー)ド(ド)全(ぜん)開(かい)で(で)楽(たの)し(し)み(み)ま(ま)す(す)。りよーぴ

今年(ことし)も(も)特(とく)に(に)変(へん)化(か)も(も)な(な)い(ない)日(にち)常(じょう)を(を)過(す)し(し)ま(ま)した(た)。来(らい)年(ねん)は(は)娘(むすめ)の(の)受(じゆ)験(けん)な(な)ので(ので)い(い)ろ(ろ)んな(んな)意(い)味(み)で(で)ハ(ハ)ラ(ラ)ハ(ハ)ラ(ラ)、ど(ど)き(き)ど(ど)き(き)。娘(むすめ)よ(よ)、が(が)ん(ん)ば(ば)！ たかば

## たのしくクッキング ～秋～

この日はいつも通りみんなが揃ってから調理を始めました。秋のクッキングのメニューはさつまいもとレンコンのきんぴら、味噌汁、豚肉と野菜のケチャップ炒めだったのですが、僕は味噌汁と豚肉と野菜のケチャップ炒めの班でした。まな板や包丁をしっかり消毒し、調理をしました。みんなで野菜を切ったり炒めたり協力しながら作業を進めました。

昼食の時間になり、みんなでお話をしながら食べました。楽しいクッキングになったと思います。来年のクッキングも楽しくなるといいなと思います。

岡部



## カフェゆっくり

カフェゆっくりは11月9日(土)にありました。13時30分から始まりました。お客さんはKさんとOさんが来てくれて今回のスイーツの「さつまいものパウンドケーキ」を注文してくれました。僕はウェーターの担当だったのでお水と飲み物とさつまいもパウンドケーキをお客さんまで持って行ってお客さんが帰る時に会計を済ませること、洗ったものを片付けることもしました。時間が空いたらOさんと話をする機会があったので、月一回は手作りご飯会を担当していて11月は玉ねぎと牛肉の炒め物と白菜とツナのポン酢和えを作って頑張っていることを言ったら作れる料理の数が増えていて良かったねと言ってくれました。話が弾んだので良かったと思います。

よねちゃん



## そよかぜプログラム in かほくイオン

11月30日(土)、皆で「かほくイオン」へ出発! 冷え込んでいたが雨にならず良かった。バスの中で話し込んでいるうちに目的地へ到着。フードコートへ移動し食事の後はグループごとに分かれて自由行動。私はYさんと食材の買い出しへ。予定より早く着いたので時間はかなりあったが、限られた時間内で好きな物を見たり買ったりするのも自立生活の訓練かも・・・。帰りは日差しも出てきて、若い人は「おしゃべりタイム」私は「お昼寝タイム」。楽しく「あっ」という間の一日でした。

by ニツカ



第3種郵便物承認  
 HSK（ハートつうしんNo. 97）通巻5117号2020年1月15日発行

ハートいしかわ日々の雑記

10月	
8日	手作りご飯会
26日	楽しくクッキング
11月	
5日	手作りご飯会
9日	カフェゆっくり
30日	そよかぜプログラム かほくイオン
12月	
10日	手作りご飯会
19・24・26・27日	CUP講座 年末大掃除
14・18・20日	クリスマス会準備
21日	クリスマス会
28日	大掃除&みんなでランチ

今後の予定

- 1月18日 鍋パーティ
- 2月15日 楽しくクッキング スイーツバイキング・軽食
- 3月14日 カフェゆっくり

編集後記

今年4月に新しい元号【令和】が発表され、5月に【令和】が始まり、それに伴い祝日が新しくできたり、天皇誕生日が12月から移動したりしましたね。そして元号の変わり目にしかない儀式やパレードなども行われてテレビで見た方も多いのではないでしょうか？

ハートでは「どんな元号になるかな〜」と予想していましたが、始まってみるとすぐに馴染んだのかその話はどこへやら・・・(笑)

皆さんにとってこの平成と令和の変わり目の2019年はどんな1年でしたか？楽しい思い出はたくさんできたでしょうか？時にはたくさん考えることがあったり、新たな挑戦に戸惑ったりすることもあったと思いますが、それが皆さんにとって成長の一歩になることをスタッフ一同祈っています。

来年も皆さんにとって充実したいい1年になりますように♪



佐藤

2019年はお世話になりました(\*^\_^\*)2020年もよろしくお願ひ致します！！  
 ハートいしかわ 一同