

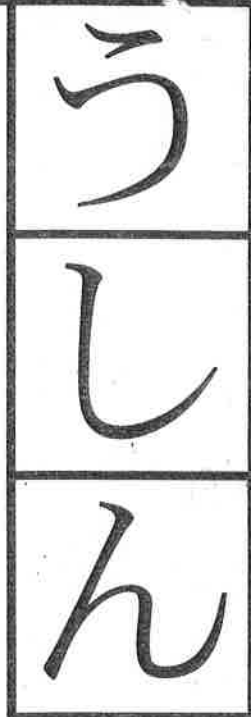
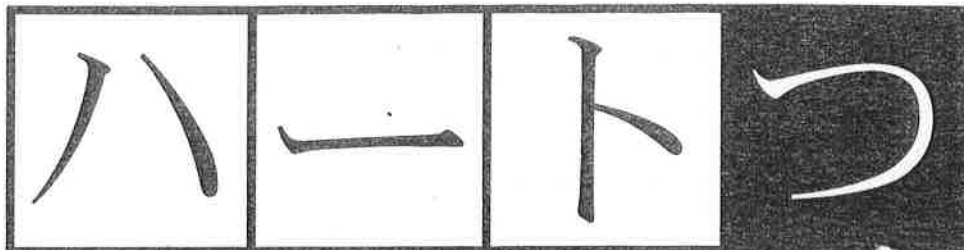
HSK No. 84

HALLOWEEN



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



しーしーぜつと ことし た 食べました♪
CCZにて、今年もおいしくたのしく

もくじ

1 ひょうし ばーべきゅーたいかい 表紙 BBQ大会	2 はーと ぎょうじ ハートの行事いろいろ①
3 はーと ぎょうじ ハートの行事いろいろ②	4 ほくりく じょうほう みなさまの summer ほくりく情報・みなさまのsummer
5 ゆかい なかまたち わたし しごと えぬ ちようせんじょう 愉快的仲間達 私の仕事 Nからの挑戦状	6 ご協力感謝します ひび うご へんしゅうこうき ご協力感謝します 日々の動き 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
(076) 242-1172
TEL&FAX http://heart-isikawajimdo.com/ ←2015年5月より
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
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)

ハートの行事いろいろ そよかせプログラム **BBQ大会!!**

9月11日(日)

◎実行委員として活動してくれた中のお二人からコメントをもらいました

今年のバーベキュー大会は僕と父と母の家族3人で行きました。僕は焼き係の担当で実行委員でした。肉、野菜、シーフードミックス、フランクフルト、焼きそばを焼きました。焼き場がとても暑かったので水分補給はこまめにしていました。

僕は最初に焼き始めたので時間が経ったら、次の焼き係の人と交替しました。肉、野菜、焼きそばは特にたくさん食べられたので良かったです。

最後には使い終わった道具をみんなで片付けました。バーベキューは焼き係の仕事もして、たくさん食べることもできたのでとても充実した1日だったと思います。

てい わい
T. Y

午前8時半頃からハートいしかわで、備品・食材準備を3人でしました。それが終了した午前9時頃にその3人で、2号の送迎車に乗り白山市(=旧松任市内)CCZのBBQ場に行きました。準備が大変だったけど楽しいBBQになったと思います。

かたかた ポーイ



◎担当スタッフよりコメント

今年のBBQは直前まで天気が怪しく心配していたのですが、当日は暑さも厳しくなく、なかなかのBBQ日和(*^*)みなさんとても協力してくれていたのが順調に進み、何より皆さんの笑顔が光っていました。

実行委員の方は準備もとても頑張ってくれていましたね!ハートの一大イベントのBBQは皆さんのご協力により素敵な1日になりました。ありがとうございました(^_^)v

佐藤

7月23日(土) 楽しくクッキング ～夏メニュー～

今回のメニューはトウモロコシご飯、茄子と牛肉のしそ炒め、きゅうりと卵のお吸い物、卵と野菜のカラフルサラダ、フルーツポンチ。どのメニューも出来上がりが良くスムーズにできました。

というわけで、今度からはもう少し作るメニューのレベルをアップしてチャレンジしていったらいいのではないのでしょうか？



たかば

8月6日(土) そよかぜプログラム ～カラオケ～



ものすごく盛り上がり、すごく楽しかったです。皆さんも楽しめたことと思います。ハートの事務所にいるとき

の皆さんしか知らない上野にとっては、すごく新鮮な印象を受け、そして何より100%の笑顔を見られたことが、自分もそうですし、皆さんも嬉しく、そして楽しかったことでしょう。またこういった楽しめる機会を是非よろしくお願いします(^ ^)



うえの

8月20日(土) 誕生日会



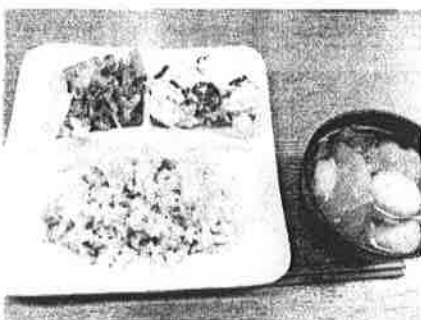
参加者は9名でした。僕は今回ゲーム担当になりました。今回はお手玉投げゲームをやりました。このゲームは野球の試合のような流れだったので、僕は“ウグイス嬢”を担当しました。みんながお手玉を投



げている所を見て、とても面白いと思いました。後、ココアクリームのお菓子ケーキも作りました。スポンジケーキの間にパレットナイフでクリームを塗る所が難しいと思いました。作るのは大変だったけど食べてみたら美味しかったです。

おえい H

9月28日(水) 生活講座 ～バランス良いランチ作り～



自分含め、皆大変盛り上がり、そしてすごく真剣に取り組んでいて、自分もその真剣な態度、空気、雰囲気



うえの



見てみんなげ〜?ほっくほくのほくりく情報

第二回目のテーマは..**グルメ**！ 前回は銘菓の紹介だったので、それ以外の食べ物を金沢の人気店とそのお店のおススメメニューとともにご紹介します。

8番らーめん
北陸では誰もが知る店。国道8号線が由来。県内に数十店舗あり。

- ◎野菜ラーメン：(味噌、塩、醤油)炒めた野菜、チャーシュー、メンマ、「ハチカマ」をのせた人気商品。
- ◎チャーハン：チャーシューの風味豊かな8番オリジナルチャーハン。
- ◎8番餃子：焼き目はパリッと具はジューシー。肉、野菜、小麦粉は国内産使用。



ゴリゴリカレー
ゴリラが目印! 金沢カレーの代表格の店。

- ◎ロースカツカレー：ボリュームがたっぷり。揚げたてのカツの香りとジューシーさは最高!
- ◎チキンカツカレー：鶏胸肉のカツがのった、ヘルシーなカレー!

黒百合
金沢駅「あん」との中にある、鉄道客におすすめ!

- ◎加賀芋コロッケ：石川県の加賀芋を贅沢に使い、カボチャのように甘いです。
- ◎刺身盛り合わせ：地元で獲れた魚介類を中心に新鮮な魚が盛りだくさん。

みなさまのsummer

ハートのみんなに今年の夏をそれぞれ振り返ってもらいました。



盆以降はイベントの多かった夏。楽しかったなあ〜。
ニッカ

お盆に実家に帰ったことです。
たかば

ハートいしかわのみんなとカラオケに行って歌謡曲を歌ったのが楽しかったです。
たかしー

お父さんのお墓の白山中宮に行ってお墓参りをしました。気温も街と違って山の中なので涼しかったです。
O. H



甲子園第一回戦で金沢星稜高校が惜敗したことが残念でした。
カタカタボーイ

北川家の夏休みは今年も「安(安い)・近(近い)・短(日帰り)」で楽しめました。
きたがわりようじ

一人で考えごとする暇もなかった夏でした。なので毎日が楽しかったです。いろんな所のBBQに参加して楽しみました。
ウエノ

自分の仕事は外での作業が主なのですが、今年の夏は例年より暑く感じましたが、残暑はそれほど厳しくなく、例年と比べると仕事がしやすかったです。
西村



資格取得に向けての学校に通いました。
佐藤

一番は結婚したことです。次に、リオ五輪。卓球男子団体銀・個人銅メダルという卓球界の大変な偉業に大興奮でした!
ハタミカ

ハートの愉快な仲間たち

今年の夏8月よりメシバーに加入了、上野 後憲 (としかず) といいます。私がいる曜日は、水曜と金曜です。人なつこい性格で、人と話すことが好きな私です。ですが、受け身タイプ+少し人見知りの私なので、自分から話しに行く事が少ないです。気軽に話してもらえるととても嬉しいです。よろしくお願いします。



上野さんってこんな人

- ◎とても良い性格で、明るい人だと思います。カタカタボーイ
- ◎上野さんの笑顔に幸せを感じます！いつも最高の笑顔をありがとう！
- ◎よく笑いよく話す男前の上野さん♪とてもフレンドリーなところが魅力的です！



私の仕事その⑦

2011年7月11日(月)石川県金沢市内のAOCという派遣会社に入社し、清掃の仕事につきました。初日の仕事は、白山寮と金沢市内のレオ・パレス21の掃除を作業員の人達の自動車とジョブコーチさんの自動車と2台に分かれ4人で向かって行きました。しかし、途中レオ・パレス21の清掃場所が見つからなくて迷いました。その30分後に仕事をする場所が見つかり、掃除道具を持って部屋や便所の掃除を真剣にやりました。掃除のやり方、雑巾の使い方がちょっと難しくって大変でした。

筒部 昌明

Nからの挑戦状 ~俺の頭脳を超えて行け~

- ①~⑥の空欄に共通する漢字を一字ずつ入れて、それぞれの熟語を完成させよ。
- ①~⑥を順番に並べると答えになります。解答は最終ページにあります。

	現		角		恋		権				
隔	①	論	政	②	隈	例	③	献	感	④	粧
	間			画		月				膿	
	拾		安								
贈	⑤	志	資	⑥	声						
	憾			卵							

ヒント：箕崎県には8カ所もあるんだって



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
これからも宜しく願います

せいかいいんひ
正会員費
りようかいいんひ
利用会員費
き 寄 付

道見 藤治 様
上野 俊憲 様
米泉 隆司 様

がつまつげんざい
(9月末現在)

ハートいしかわの日々の動き

7月	
5・15・19・29日	生活講座 暑中見舞いを出そう
6・13・20・27日	CUP講座 事務所・カフェをきれいにしよう
7・14・27・28日	工作講座 七夕飾りつけ・身の回りの物の修理
9日	カフェの日
23日	楽しくクッキング 夏野菜たっぷり定食
8月	
2・10・17・24・31日	生活講座 お金の使い方を考えよう
3・9・23・30日	CUP講座 事務所をきれいにしよう
4・12・18・25日	工作講座 遊び道具を作ろう
6日	そよかぜプログラム カラオケへ行こう
20日	誕生日会 7・8月合同パーティー
9月	
1・8・10日	BBQ準備
6・15・21・29日	工作講座 遊び道具を作ろう
7・14・28日	生活講座 料理のスキルアップ
11日	そよかぜプログラム in松任CCZ

へんしゅうこうき
編集後記

涼しくなったり暑くなったり秋ですね。気温の変化で体調崩されたりしていませんか？ハートでは少し前から毎週、中日新聞のクロスワードに取り組むのが習慣です。時には難しい単語も出てきますが、そんな時はヒントを出し合って答えを導き出したり辞書で調べて答えを見つけ、楽しみながら頑張っています。クロスワードが流行り出した春ごろに比べて、見違えるほど根気よく取り組むようになった方もいます。また、問題を解くスピードもみなさん早くなりました。これは“継続は力なり”という言葉の良い例だなとひそかに思っています。

さて、今年も残すところあと2ヶ月と少し。今からでも何か継続し、成果を出せる様頑張るのもいいのでは？(私は運動不足解消にスポーツをしたいと思っています・笑)皆様、是非悔いのないように。

【Nからの挑戦状の答え】 ①=世 ②=界 ③=文 ④=化 ⑤=遺 ⑥=産
(世界文化遺産)

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
発行人 宇939-8075
富山市今泉312番地
北陸障害者定期刊行物協会