

第3種郵便物承認

増刊 HSK (ハートつうしんNo. 83) 通巻4362号2016年8月11日発行

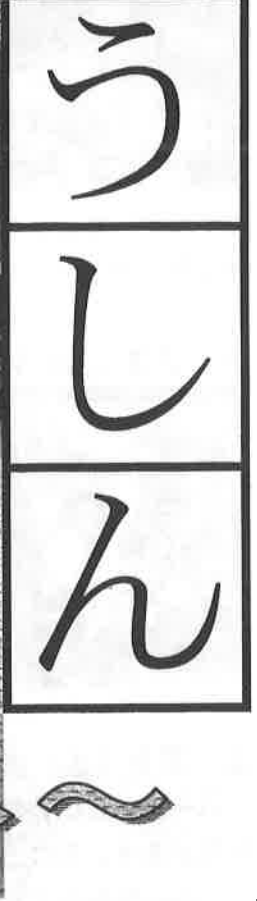
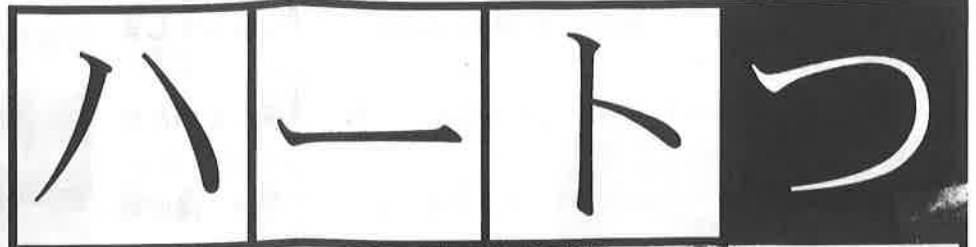
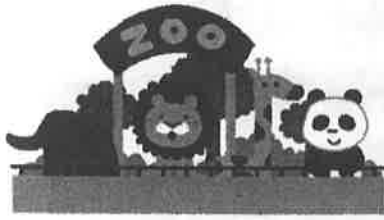
# 増刊 HSK No. 83

しよちゆう みまも もう あげます  
暑中お見舞い申し上げます



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



## もくじ

1 <small>ひょうし</small> 表紙 (いしかわ動物園にて) <small>どうぶつえん</small>	2 <small>はーと</small> ハートの行事いろいろ① <small>ぎょうじ</small>
3 <small>はーと</small> ハートの行事いろいろ② <small>ぎょうじ</small>	4 <small>み</small> 見てみんけ〜? ほつくほくのほくりく <small>じょうほう</small> 情報
5 <small>ゆかい なかま</small> 愉快な仲間たち・ <small>わたし</small> 私の仕事・ <small>しごと</small> Nからの <small>えん</small> 挑戦 <small>ちょうせん</small>	6 <small>きょうりょくかんしゃいた</small> ご協力感謝致します・ <small>ひび</small> 白々の動き・ <small>へんしゅうこうき</small> 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-isikawa.jimdo.com/>  
ホームページアドレス [icil@dream.ocn.ne.jp](mailto:icil@dream.ocn.ne.jp)  
E-mail ハートワーキングセンター  
印刷

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

## 4. 9 (土) お花見

今年は天候も良く、予定の1週間前には桜も満開になってしま  
い少し散り際のお花見になってしまいました。しかし、みんなテンシ  
ョンMAX。天候も晴れて寒いこともなく、ご飯も美味しくいただ  
きました。メニューは、おにぎり、



サンドイッチ、玉子焼き、揚げ物  
(唐揚げ、ポテト、春巻き)など。

今回のおかずはほぼ手作り。たま  
に冷凍食品。揚げ物班の料理は忙しく、大変そうでした。



みんなご飯を食べているときに、近所のお子様たちが急遽参加みた  
いなこともあり、たまにドキドキもしましたが、大変楽しく過ごせた

のではないのでしょうか。やはりこういう行事も楽しいと改めて実感したのではないのでしょうか。また来  
年以降も続けていきたいですね。 たかば

## 4. 23 (土) いしかわ動物園

親子でご参加の方より感想をもらいました。



おおはしゃぎしてロープが切れて人間みたい  
に怒るチンパンジーを娘と一緒に見て、「なん  
か隣の家でありそう～」と笑いました。動物園  
で笑いストレス発散した楽しい1日でした。

また行きたいです♪

クジャクが羽を  
ひろげました!



## 6. 25 (土) ポーリング大会

ハートいしかわのみなで御経塚イオンのポーリング大会にいきました。僕は今までとなんだか雰  
囲気が違うように思いました。今年は各自あだ名をつけました。自分は「王子」というあだ名にしまし  
た。みんなから「王子がんばれ！」という声が聞こえてきて嬉しかったです。

久しぶりにポーリングをやったので楽しかったです。ポーリング大会が終わった後に景品をもらいま  
した。僕がもらった景品の中身はポテトチップス(うすしお味)とココアのクッキーでした。

その後1階のフードコートに行ってお昼ご飯を食べました。フードコートにはお客さんがたくさん  
いて賑やかでした。僕はマクドナルドでダブルチーズバーガーセットを頼みました。ほかの人たちとも  
みんなで仲良くして食べて本当に楽しかったです。来年も楽しいポーリング大会にしたいと思  
います。 O. H



### 5. 21 (土) 楽しくクッキング 春メニュー

今回はクッキング兼5月の誕生日会でした。巻きずしやデコレーションケーキをみんなで頑張って作りました。その感想を参加者とスタッフより。



5月21日にクッキングに参加させていただきました。今回自分は、巻きずし作りとホールケーキ作りをしました。巻きずしづくりはスタッフに指導してもらいながら取り組みました。巻きずしづくりのとき最初はうまく作れるか不安でしたが、コツを教えて貰うと、意外とうまくやる事が出来ました。出来上がった巻きずしは色もカラフルで、とてもおいしそうに見え、味の方もとてもおいしかったです。

そのあとは、羽岡さんとホールケーキ作りに取り組みました。作業に入るまでは自分にうまくできるか不安でしたが、自分ではなかなかうまくいったと思えました。

昼食後はハートの皆さんとゲーム大会を行いました。二つのゲームを行い、一つ目は春の単語を使ったビンゴゲーム大会。そして残りの時間で行ったしりとりゲームでは、ストップウォッチを使ってアラームが鳴るまでに次の人に順番を渡さなければいけないというルールを設けたため、非常にスリリングな展開になり、とても楽しかったです。また、こういう機会がありましたら、ぜひ参加させていただきたいと思えました。

にしむら  
西村



今回のクッキングは少し難しいものに挑戦したかったのでいろんな案の中から巻きずしを選びました。選んではみたものの私自身、1、2回しか作ったことがなかったので家で練習して当日に挑みました。当日作業にとりかかるとみんなとても集中して取り組んでくれて、見事！1つも失敗することなくきれいに仕上がりました。出来上がった巻きずしをみてみんなから「難しかったね～」とか「きれいにできたね～」など色んな感想が聞けたので、少し難しかったけど新しいことに挑戦してみてよかったなと思えました。

きとう  
佐藤

### 6. 17 (金) & 6. 18 (土) 誕生日会

今年度は遺所者の方から各回2名ずつ担当者を決めて開催しています。6月に誕生日を迎えた方から振り返りの一言をいただきました。



私は6月17日(金)の誕生日会に参加しました。午後からお祝いにアイスクリームをみんなで食べました。バニラアイス、ストロベリーアイス、チョコアイス、ポッキー、メロンが中に入っていました。とてもおいしかったので良かったです。

その後はみんなで一緒にゲームをしました。ゲームは1から66までの数字を順番に言っていきます。一人あたり1つから3つまで数字を言う事が



できます。最後に66の数字を言った人が負けという事になります。10回ぐらいはこのゲームをしました。私は3回も66の数字を言ったので最下位になりました。罰ゲームがあって面白い顔で写真撮影をしました。このゲームはとても楽しかったので良かったです。最後に誕生日の人の一言がありました。私はみんなの前で一言を言って誕生日会は終了しました。

てい わい  
T. Y

# 見てみんげ〜?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 北陸新幹線が開通し、おかげ様で遠くから北陸に来られる方がとても増えていますね。

そこで! 全国の方に北陸のあ〜んなことやこ〜んなことを知ってもらいたいと思い、このコーナーを企画しました\ (^o^)/ イエイ☆☆

だい かいめ て こま は お菓子 第一回のテーマは.. お菓子♪

ほくりくざいじゅう 北陸在住 だけど 初耳の方も中にはいるのでは?!

## 石川 (加賀) 代表: きんとんパイ

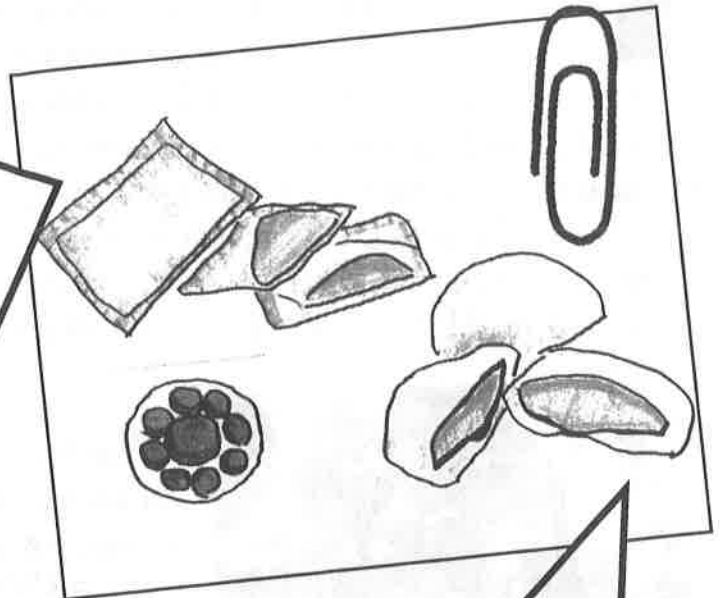
知る人ぞ知るお菓子、その名は「きんとんパイ」。学校給食にも登場しみんなに人気!! 余ったときなどはジャンケンで争奪戦になることもあるんだとか..。石川県では加賀市限定? だとか..。

ここでオーソドックスな作り方を紹介♪

さつまいものきんとんに菓を入れてパイ生地で包み、油で揚げます。形は四角があったり三角があったり。大学の文化祭で販売している場合もあって大人気!

販売場所: スーパーなど (トレーに入れて販売されているそう)

※県外のいくつかの市でも人気だそうです。



## 石川代表: 御朱印まんじゅう

卵の黄味餡をチョコレートで包んだおまんじゅう。「九曜の紋」をかたどっています。金沢では古くからお祝いごとなどに用いられる「御朱印」は定番の加賀銘菓。和菓子は苦手でも「御朱印」は好き♡という方も多いそうです。

販売場所: 加賀菓子処「御朱印」

※上の絵はまんじゅうを9個まるく並べた図を小さく描いてあります。

## 富山代表: 甘金丹 (かんこんたん)

富山のお菓子といえばこれ!! 富山のお水で蒸し上げたふわふわのスポンジとなめらかなカスタードクリーム。一口食べればおもわずにっこり(^o^)。スポンジ生地はきめが細くなめらかでスベスベ。「パカッ」と割ると卵とバニラの香りがふんわり鼻をくすぐります。ねっとりこってりなカスタードクリームがとっても美味しい。

「甘金丹」は「薬」をイメージしてつけた名前。富山といえば薬が有名ですね。富山の銘菓として愛され続ける甘金丹。そのモフモフ感で食べると優しい気持ちになるスイーツです!

販売場所: 富山の有名菓子店「リブラン」。またはリブラン 商品取り扱い店 (数年前、高速道路の有磯海SAでも発見!)

イラスト: たかば 文章: おかあちゃん



# ハートの愉快な仲間たち

今回はこの春より仲間に加わられた西村信哉さんのご紹介です！

この春よりメンバーに加わった西村です。普段は仕事の為、第1第3土曜日にしか参加できないので、皆さんと会う機会は少ないですが、これからもよろしくお願いします。



西村さんってこんな人&ここがすてき！

とてもやさしい人なんだろうな～ これからもよろしくです。  
(りょうじ)

体が大きく頼りになりそう。月に数回しか会えないのが残念、(-o-)/これからも頼りにしています。  
(ニッカ)

笑顔がとても柔らかい人です。も～っとはじけた姿も見たいです！楽しみにしていますよ^^  
(みか)

## 私の仕事その⑥

2011年4月から6月まで石川県野々市市末松の石川障害者職業能力開発校に通ってました。ある日午後の授業が始まってしまったのに、午前の授業で着ていた作業着のままだった事がありました。昼休みゆっくりしすぎたため着がえる時間がなかったのです。担当の先生に「ちょっと待ってください」と言ったら、「時間を守れ」と注意されてしまいました。自分が駄目だったと反省しました。次の日からは、時間を守る様になりました。時間を守る事、服装を正しくする事、挨拶をする事、礼儀正しくする事が大切だと学びました。

岡部 蒼晴

## Nからの挑戦 ～俺の頭脳を超えて行け～



1～4の枠の中に共通する漢字一文字を入れて熟語を完成させてください。

(ヒント：1～4を並べると四字熟語になります。)

答えは、最終ページの最終行に記載してあります。

	共	
固	1	害
	無	

	人	
行	2	替
	業	

	暗	
栄	3	嫁
	居	

	異	
急	4	化
	形	

# 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ひします

正会員費	米泉 隆司様	田上 宏郁様	西川 淳司様	陣内 雄次様	加藤 正現様
	柚野 貴義様	大浦 美香様	佐藤 あやの様		
利用会員費	高島 宏幸様	岡部 昌明様	北川 良治様	瀬能 尚也様	西村 信哉様
	宮島 様	加護 愛様	羽岡 理様		
賛助会員費	(株)OST様	石坂 修一様	斉藤 元泰様	高桑 一之様	山口 いづみ様 (6月末現在)

## ハートいしかわの日々の動き

4月	
1・5・12・19・29日	生活講座 パソコンのちよいテクUP EXCEL編1
6・20・27日	CUP講座 事務所を大掃除
7・14・21・28日	工作講座 ポップアップカードを作ろう
9日	お花見
13日	ランチへGO はま寿司
26日	そよかぜプログラム いしかわ動物園
5月	
10・17・24・31日	生活講座 パソコンのちよいテクUP EXCEL編2
11・18・25日	CUP講座 2階や車の大掃除
12・19・26日	工作講座
14日	総会
21日	楽しくクッキング 春メニュー 太巻きなど
6月	
8・15・22・29日	カフェ講座 7月のカフェの準備
2・9・16・23・30日	工作講座 夏の飾り作り
7・14・21・28日	生活講座 絵はがき作り
17・18日	誕生日会
25日	そよかぜプログラム ボーリング大会

### 編集後記

梅雨明けが待ち遠しい、そんな今日この頃の7月某日。なんと最高気温が37度だったようです!!  
そこで、本日のハートでの会話を一つご紹介。  
Aさん「今日36度いくって~!」Bさん「体温やん!」Cさん「もうちょっと温度上がったら座薬入れんなんわ~(笑)」とケラケラ笑うみんな。多分毎年聞いているだろう、この会話が私に夏の訪れを感じさせてくれます(笑)。さらに、Nさんからの差し入れで氷室饅頭もいただき、真夏に向けての準備も整ってきたような気がします。どうぞみなさま、夏バテに気を付けて楽しい夏を過ごしてください。

Nからの挑戦の答え: 1 = 「有」 2 = 「為」 3 = 「転」 4 = 「変」