

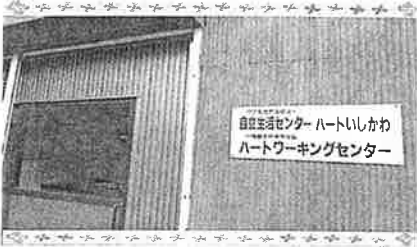
第3種郵便物承認

増刊 HSK (ハートつうしんNo. 90) 通巻4751号2018年4月30日発行

増刊 HSK No. 90

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

定価100円(会員の購読料は会費を含む)

もくじ

1. 表紙 (スイーツバイキング)	2. 手作りご飯会 (鍋)
3. 楽しくクッキング (スイーツバイキング)	4. ほつくほくのほくりく
5. みんなのコーナー (今年の大雪自分NEWS)	6. 春の憩い出 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

てつく はんかい なべばーてい 手作りご飯会 ~鍋パーティー~

1月20日に毎年恒例の鍋パーティーを行いました。今年総勢は10名。大変気合の入った鍋パーティーになりました。鍋の種類は、みんな大好きなすき焼き、もう一つはちょっと辛い刺激のある赤から鍋。みんなだいたい食材のカットなどにも慣れていて、早めに用意も終わり早めのご飯の開始。今後は少し手の込んだ料理にもチャレンジしていけるのでは・・・という感じです。

鍋も大変おいしく出来あがりました。後は鍋の締め！今回は、すき焼きは餅、赤から鍋でラーメンにしました。皆さんなら何にしましたか？

たかば



3月17日 「カフェゆっくり」開催♪♪

今回は手作りチョコムースとドリンクを用意しました。
お越しくださった方々、心より感謝申し上げます。

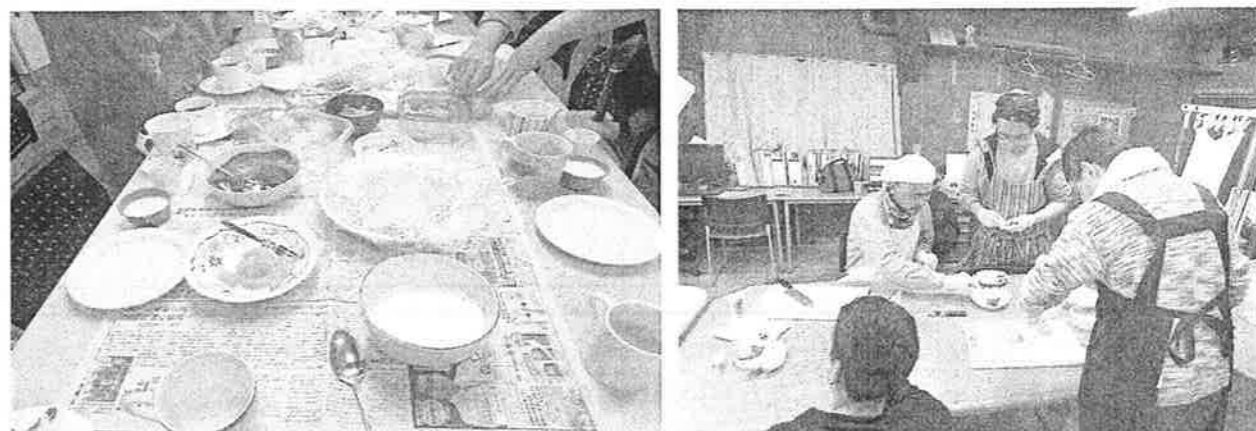
ありがとう
ございました



今回はいつもよりお客さんがたくさん来てくださり、2017年度最後のカフェは無事、大盛況に終わりました(*^*)v ありがとうございます。来年度もまたみんなで頑張ってくださいませ！
次回のカフェをお楽しみに~(*^*)

たのしくクッキング ~スイーツバイキング~

2月24日の土曜日にハートで楽しくクッキングを行いました。今回はスイーツバイキングでした。混ぜご飯とミートソーススパゲティ、クレープ、フルーツポンチを作りました。昼食には混ぜご飯とミートソーススパゲティ、ティータイムの時間はフルーツポンチとクレープを食べました。クレープには生クリーム、みかん、桃、シーチキン等を入れて食べました。みんながおいしいと言っていました。その後、ビンゴゲームをしてワイワイ盛り上がりました。僕が一番楽しかったのはビンゴゲームです。はやくビンゴにならないかなあと、どきどきしました。そう思っていたら本当にビンゴになり嬉しかったです。今回も楽しいクッキングだったなと思いました。O. H



2月といえば、バレンタイン。バレンタインといえば、チョコ。チョコといえば、スイーツ。まるで連想ゲームの様な書き出しになってしまいましたが、ハートの2月行事。恒例のスイーツバイキング。今年はクレープにいろんな具材を巻いて楽しむ、手巻寿司ならぬ手巻クレープ。みんなで楽しくおしゃべりしながらお腹いっぱいになるまでおいしくいただきました。その後はビンゴゲームで盛り上がり、メンバー全員大満足！！とても楽しい一日になりました。

C. K



スタッフからのクッキング秘話。

今回も冬のクッキングの定番！スイーツバイキングでした。「ちょっと難しいけど、具も選べるしクレープに挑戦だ！」ということで気合十分。みんなで食べたクレープに生地は前日に焼いたものなのですが、実はこれを50枚ほど焼き上げるのに丸半日かかりました。ホットプレートでは1度に焼けても2枚が限界で、これを繰り返してようやく仕上げることが出来ました。最初はスタッフもみんなもコツが掴めず、火力が弱すぎたり、生地が破けてしまったり、裏返すときにぐしゃっとなってしまうたり苦労もありましたが、後半は慣れてきて「もうクレープ屋さんで働けるんじゃない？生地の達人やね♪」等、楽しい会話をしながら焼くことが出来ました♪

佐藤

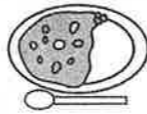


見てみんげ〜?ほっくほくのほくりく情報

今回は石川県の全国ナンバー1特集を紹介しします。「ナンバー1」をみなさん見てみまっし!!
(〜まっしとは石川弁で〜してねという意味です♪)

1. カレー屋店舗数

最もカレー屋が多いのは石川県ですが有名な金沢カレーの本拠地と言えます。人口10万人あたりの店舗数が全国1位。金沢カレーで有名なゴーゴーカレーの人気ナンバー1はロースカツカレー。特小サイズから特大サイズまで5段階のカレーの量が選ぶことができます。



2. アイスクリューム、シャーベツト消費量

一世帯あたりのアイスクリューム、シャーベツト消費量の全国平均は8266円。最も多いのは石川県で10480円。アイスクリュームと言ったらハーゲンダツツは外せないでしょう。濃厚なバニラ味を味わってしまうと他のアイスクリュームには戻れないです。雪見だいふくはもちもちの生地が抜群の定番商品です。2個入りで満足感を得ることが出来ます。



3. ファミリーマツト店舗数

全国に18066軒ある。人口10万人あたりの店舗数が最も多いのは石川県で25.89軒。そのファミリーマツトで有名な商品と言えばファミチキ。柔らかくてジューシーな鶏肉。食べやすい骨なしタイプです。ファミチキはファミリーマツトの商品の全3600アイテム中1位を記録。特に20~30代の男性の支持が厚いそうです。



4. 焼肉店店舗数

焼肉店は全国に18833軒ある。人口10万人あたりの飲み屋が最も多いのは石川県で27.25軒。有名人も通っていると東京で噂の叙々苑が金沢にもあります。金沢市の北国新聞会館21階にあります。カルビ焼、ロース焼、牛タン焼などの焼肉、サウダ、スープ、デザートもあるお店です。



5. お菓子消費量

最もお菓子消費量が多いのは石川県で93763円。1日約260円のお菓子を買っている計算になる。石川県代表の銘菓の2トップと言えば園八のあんころもち。ぜひお土産にしたい一品です。そして中田屋のきんつばは粒が大きい小豆を使用しており、とても美味しいです。



石川県の全国ナンバー1特集を書いて思ったこと
石川県の1位という物がインターネットで調べたら、20個以上はありました。その中からみんなが見て楽しいと思うものを選びました。パソコンで調べてからまとめるのに全部で4日かかり大変でしたが、やってよかったと思いました。
よねちゃん

今年の大雪 自分NEWS!!

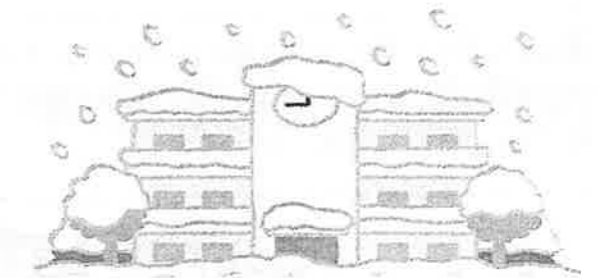
今年ことしの石川いしかわけん県は例年れいねんとは比べものにならないくらいの大雪おおゆきでした。そんななかなかない経験けいけんだった大雪おおゆきでのニュースをみなさんから集めてみました。



2月上がつじょうじゆん旬じゆんから降り出した大雪おおゆき。まず通勤つうきんに一苦勞ひとくろう。バスの時刻表じこくひょうはあってないようなもの。バスの中なかも毎日「おしくらまんじゅう」状態じょうたい。びっくりしたのは会社の前の道みちが浅い川かわのように。もうこんな雪ゆきはこりごり。
ニツカ

2月6日がつ6か(火)の朝あさ起きたら家の前まえに膝ひざくらいくらいの雪ゆきが積かもってて会社かいしゃを休やすんだ。次の日つぎひ会社かいしゃまでは2時間半じかんはんもかかって、大幅おおばに遅刻ちこくしたのはこれが初はじめてだった。
よねちゃん

今年ことしの2月がつは87センチせんちの大雪おおゆきになり、びっくりしました。ハートも大雪おおゆきのため数日お休みやすみになり、こんなに休みやすみになったのは初はじめてでした。僕ぼくの家の周りまわりもたくさん雪ゆきが積かりました。いつまでこんなよに降ふるんだらうと思おもいました。来年らいねんは今年ことしみたいな大雪おおゆきにならないといいですすね。
羽岡



忘れわすれもしない、今年ことしの大雪おおゆき。雪ゆきが多おほすぎて作業所さぎょうじよの車くるまが家いえに来これず、三日間みつかかん「おかん」と家いえの中なかで2シヨツト。ぼくとおかんの「息いきの音ね」だけだけが家いえの中なかに充じゆうまん満まんしていました。
北川家



今年ことしのこと。1月がつにも大雪おおゆきが降ふり、溶とけてきてこれこれでしばらく落おち着ちいてくれるかな?と思おもいきや、2月がつにまたドカ雪どかゆきが。約1か月げつどこも行いけず、最悪さいあくでした。
のうえ

大雪おおゆきのときときは会社かいしゃの人ひとから電話でんわがありお休みやすみになったことことが3回さんかいもありました。休みやすみになったので、家いえの周まわりを除雪じよせつしていました。仕事しごとに行いけるようになってからも雪ゆきがまだまだあり、仕事しごと場ばに着きくのが遅おそれながらも、仕事しごと場ばの雪ゆきかきかきを4時間じかん程ほど頑張がんぱりました。大変たいへんでした。
岡部 昌明

ニュースも何も1週間しゆわかん、お外そとに出でられませんでした。ずっとコタツこたつにこもり、テレビてれびを見みている日々ひびでした。
たかば

今年ことしの大雪おおゆきは本ほん当とうに大変たいへんで10日間じかん程ほどは毎日まいにち雪ゆきかきかをしていました。おかげで1か月げつ以上じゆうた経たった今いまも、左手ひだりてのママまめがむけ続つづけるといいう謎なぞの現象げんじょうに悩なやまされておおりますわらい (笑)
佐藤

春の思い出

春は色々変化のある季節・みなさんの「春の思い出」について教えてもらいました。



高校2年生の春休みの事です。母校の甲子園出場が決まっていたので、応援に行くため前日の夜12時ぐらいに学校集合。注意事項を聞いて出発。試合はシーソーゲームの末、逆転サヨナラ勝ち。皆、大喜び。惜しくも2回戦で負けてしまいましたが、いい思い出となりました。

ニツカ

春といえば、クラス替えという感じがします。特に小学生のときのクラス替えが思い出に残っています。

あとは卒業式。立ってください、座ってくださいと指示が多く、どう動けばいいん？ってわからなくなりそうでした。

加護



春はよく花見と称した飲み会に行っていた。ただただ飲んでいました。

そして春の思い出として次に頭に浮かぶのは、エイプリルフール！よく騙されていました。何人も、そして何回も(笑)以上です。

のうえ

私の仕事その①

平日は午前9時20分から午後4時40分までお仕事時間です。お仕事の内容は、トイレ、玄関、お風呂場、炊事場、廊下、階段など中心に掃除をしています。時には、金沢市、能美市(旧寺井町)内のレオ・パレス21の掃除をする事もあります。一日に二件する事もあります。

<私のお仕事その12に続きます。>

岡部 昌明

Nからの挑戦状

問：いよいよ記念日特集最終章。下記の記念日は何月何日でしょうか？

(9~12月編)

- ① デジタル放送の日
- ② 印章の日
- ③ 将棋の日
- ④ 鉄道の日
- ⑤ すしの日
- ⑥ 障害者の日
- ⑦ 学校給食記念日
- ⑧ 漢字の日
- ⑨ 空の日
- ⑩ 苗字の日
- ⑪ あいさつの日
- ⑫ いい夫婦の日
- ⑬ 時刻表記念日
- ⑭ 鍋の日
- ⑮ 文字・活字文化の日
- ⑯ 救急の日

答えは、最終ページの最終行にあります。

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

賛助会員費

園谷 準様 村田 いづ実様

ハートいしかわの日々の動き

1 月	
6日	正月遊びをしよう
9・16・23・30日	CUP講座 ハートをきれいにしよう
10・17・24日	工作講座
20日	手作りご飯会 鍋パーティー
2 月	
20・27日	工作講座 冬から春へ
13・14・15・16日	CUP講座 雪かき
23・28日	カフェ準備
24日	楽しくクッキング スイーツバイキング
3 月	
10・14・16日	カフェ準備
17日	カフェゆっくりOPEN

編集後記

機関紙のテーマの一つにもあげた通り、今年始まって今のところの1番のニュースは皆さん揃って大雪ではないでしょうか？いや～すごかったですね。大雪あけで再会した時は皆さん口々に大雪エピソードを話されていたのがとても印象に残っています。雪が多いと言われている北陸ですが、今年の雪にはさすがの石川県民もお手上げ～という感じでした。ハートでも明けても暮れても雪かきで、みなさんにたくさん協力していただき、やっぱりハートの皆さんは優しいなと再確認いたしました。そんな大雪ももうすっかりどこへやら。あれは何だったのかな？となるくらい春に近づいてきているな～と実感する日も増えてきました。

これから新年を迎えますが、どんな1年になりますかね？想像はつきませんが、あの雪かきのときの結束力があれば、なんだって楽しく乗り越えられる気がしています(^_^)

ということで2017年度はもう終わりますが、2018年度もまたよろしくお願ひします(*^^)v

Nからの挑戦状の答え

- ① 12月1日
- ② 10月1日
- ③ 11月17日
- ④ 10月14日
- ⑤ 11月1日
- ⑥ 12月9日
- ⑦ 12月24日
- ⑧ 12月12日
- ⑨ 9月20日
- ⑩ 9月19日
- ⑪ 11月13日
- ⑫ 11月22日
- ⑬ 10月5日
- ⑭ 11月7日
- ⑮ 10月27日
- ⑯ 9月9日

会費納入のお願い

皆様に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人会ができます。

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。

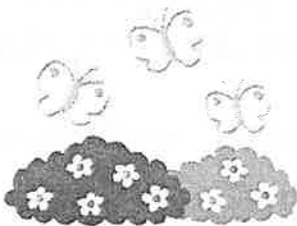
利用会員とは

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
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
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。

