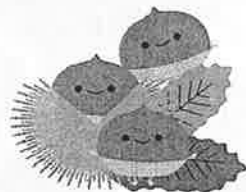


第3種郵便物承認

増刊HSK (ハートつうしんNo. 92) 通巻4859号2018年10月21日発行

増刊 HSK

No. 92



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 表紙 (バーベキュー大会)	2 ハートの行事 (ボウリング大会)
3 ハートの行事 (楽しくクッキング)	4 ハートの行事 (カラオケ)・カフェゆっくり
5 ハートの行事 (バーベキュー)	6 ほつくほくのほくりく (石川の観光地ハート2)
7 みんなのコーナー・私の仕事	8 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

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
<http://heart-isikawajimdo.com/>

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)

ハートいしかわの行事いろいろ

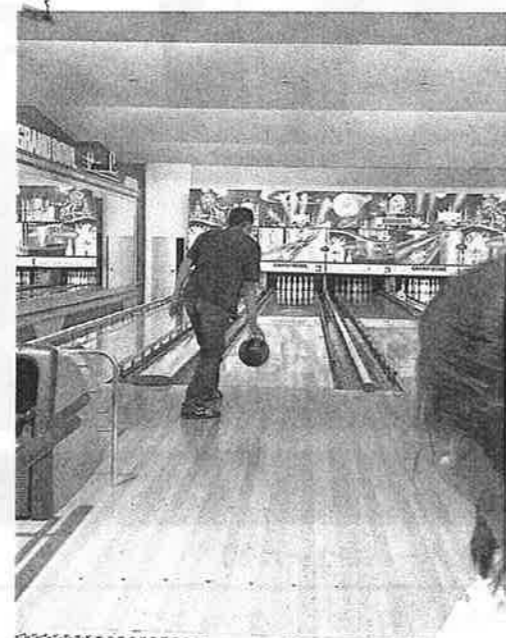
★6月23日(土) そよかぜプログラム ボウリング大会

御経塚イオンでボウリング大会がありました。始球式は僕が行って始まりました。ボウリングでは始めはストライクとスペアがなかなか出なかったです。中盤になると連続ストライクとスペアが出るようになって調子が上がってきました。終わってみると、スコアが140点で1位という結果だったので嬉しかったです。その後はフードコートに移動してランチを注文しました。僕はオムそばとお好み焼きを食べました。ボリウムがあってお腹がいっぱいになりました。その後は西川さんと僕で自由行動で味噌汁の食材とお茶のパックなどを買いました。西川さんと僕はクレープを食べたかったのでいちごアイス入りの甘いクレープを食べました。ボウリングの成績が良かったことと食べたい物をたくさん食べれたので良かったと思います。



よねちゃん

フードコートにて記念撮影♪
動いてはしゃいだ後のご飯は格別(*´`*)



6月23日、待ちに待ったボウリング大会。例年のごとく場所は御経塚イオン。他の人たちは練習してきたかのようにストライクやスペアを出していたのに、自分だけが「蚊帳の外」といった感じ。点数は当然2ケタ。下から数えた方が早い順位。少し悔しい(+_+)。時間の関係で1ゲームしか出来ず残念。来年こそは3ケタ得点を目指して頑張るぞ！ボウリングの後は、フードコートに移動し、皆で食事やしopping。私は食材などを担当。最後にYさんとクレープを食べて終了。ボウリングの成績は最悪だったが、皆で楽しく過ごせたのは良かったです。楽しい時間は「あっ」という間に過ぎていくもの。来年は、新しい元号での最初の大会。目標達成でいいスタートを切るぞ！

by ニッカ

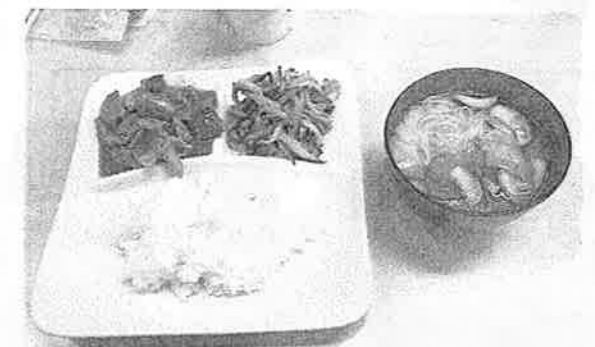
★7月14日(土) 楽しくクッキング 夏メニュー

今年は7月から30℃以上の猛暑日が20日以上。荷て白だ！(バイキング風)。大変な暑さの中、今年の夏メニューは酢豚、きゅうりの塩昆布和え、茄子とそうめんのおつけ。各々チームに別れて調理開始。自分は酢豚班。頑張って作るぞー。しかしこれがまたなかなか思い通りにいかない、いかない。マニュアル通りに野菜をカットして味付けしたはずなのに味がしない。なんでなんだー。最終的には班が別なはずの北川のお姉さまに、味の調整をしていただきなんとか完成。よかったよかった。料理は全体的においしくそれぞれできたのではないのでしょうか。次は秋メニュー。どんなメニューがいいかなー。

たかば



ふたりとも
二人とも
真剣に調理中♪



できあがり～

とにかく、今年の夏は暑かったですね。「暑さに負けず元気になろう!!」ということで…今回の「夏クッキング」はメインメニューに「酢豚」。しっかり食べてパワーアップです。サブメニューの「きゅうりの塩昆布和え」と「茄子とそうめんの味噌汁」で、あっさりとして、めりはりをつけたメニューで料理にチャレンジです。メニューごとに各班に分かれてクッキングスタート。それぞれ調理は順調に進みましたが、酢豚の味見をしていて「味が薄いね…」となり「荷が足りんのかなあ～」「調味料を入れてみよう」となって、みんなで協力してとってもおいしい酢豚の出来上がり!!どの料理もおいしく出来上がりました。食事の後は恒例のゲームタイム。国名ビンゴで盛り上がり、楽しい時間を過ごしました。

北川

ハートでプチ流行中の
おはじきチキンレースの様子♪



★8月5日(土) そよかぜプログラム カラオケ

カラオケの日は朝早くに自宅をでて金沢にきました。カラオケは前から楽しみにしていたので、ワクワクしながらハートにきました。まずはみんなでご飯を食べました。私はキング&プリンスの歌やジャニーズの歌を歌いました。一人で歌ったのも上手に歌えて楽しかったし、ハートの人と一緒に歌ったのもすごく楽しかったです。上手に歌えて良かったです。あと、印象に残った事と言えば、機械で歌を入れていたこと！これにはびっくりしました。

カラオケ自体にそんなにに行く機会がないのでとても楽しかったです。またハートで行くことがあればぜひ参加したいです。 加護

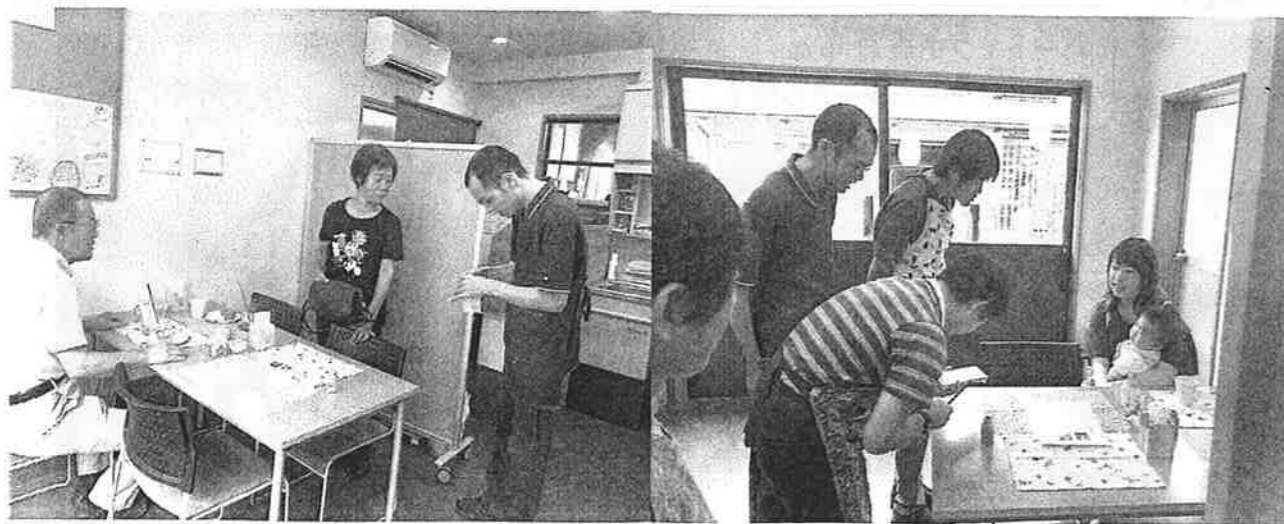


★9月1日(土) カフェゆっくり

ご来店ありがとうございました!

9月1日にカフェを行いました。僕は後半の担当でした。前半は待機していいよ後半の僕の番が来ました。しばらくするとお客さんが来てくれました。最初は久しぶりという事でちょっと慌ててしまい、注文の聞き方をミスしました。スタッフの方に教えてもらい、出来ました。最後にお会計もミスしてしまいましたが、やり直してどうにか上手くできました。お客さんはそんなに多くなかったけど、自分なりに少しずつできるようになったかなと思います。お客さんに「前回より接客が上手くなったね」と言ってもらい、嬉しかったです。これからも少しずつ頑張りたいと思います。

岡部 昌明



★9月29日(土) そよかぜプログラム BBQ大会♪

9月29日土曜日にBBQ大会を行いました。本来は松任CCZで行う予定でしたが天気が雨だったのでハートいしかわで行いました。

食材はキャベツ、しいたけ、じゃがいも、シーフードミックス、やきとり、牛リブロース、豚バラスライス、焼きそばです。当日の朝にキャベツ、しいたけ、じゃがいもを切りました。僕は野菜の切り方をパソコンの動画で予習をして当日野菜を切る人に切り方を教えなんとかうまく切れたかと思ひます。その次にホットプレートを用意して肉、野菜、焼きそばの順に焼きました。特に豚肉は焼けたかどうかをしっかりと確認するのが大変でした。でもだんだんコツが分かってきてしっかりと焼けたと思ひます。みんなから「羽岡君コツを覚えると早いねえ」、「羽岡君焼くのがうまくなったねえ」と言われてうれしかったです。みんなでワイワイ盛り上がり楽しいBBQになりました。たまにしか会えない人と北陸新幹線等の話をしたりして楽しかったです。来年は晴れたらいいなあと思ひました。 羽岡

大活躍の実行委員さん♪!

ゆっくりゆったりBBQ



今回のBBQは上にも書いてある通り、ハート内で行いました。9月に入ってからBBQの実行委員さん達と準備をしていたのですが、どんどん台風が近づいて来るう(+)ということで2日前にハートで行うことを決めました。当初は外で行う予定で準備していたので、室内仕様に切り替えて準備をやり直したりしました。

当日はやはりあいにくの雨。

天候により室内で行うことになったのは4年ぶり、どんな雰囲気になるのかなあ?と思ひましたがこれはこれでゆっくりゆったりとまた外の時と違う良さがあったように思ひます。たまにしか来られない人の最近の様子を聞けたり、会えない間にこんなことしたよー、こんな所に行ったよー等、たくさん話せましたね♪特に私が素敵だなあと思ひしたのは、実行委員さん達!当日の動きが頭に入っていて、自分の焼きの順番がまわってきたときもしっかり動いてくれていたし、焼けたお肉も配ってくれていたし、「自分が実行委員だからしっかりしないと」という気持ちが見えた気がして嬉しかったです。

今回のBBQも参加者みなさんのご協力によって楽しく、そしてとっても充実した1日になりました。ありがとうございました!!

さとちゃん

見てみんけ〜?ほっくほくのほくりく情報

前回に引き続きテーマは「石川県の観光スポット」を紹介したいと思います♪石川県のこともっと知ってみんけ〜?(*_*)

ひがし茶屋街

金沢を代表する観光地の一つ「ひがし茶屋街」。美しい出格子と石畳が続く古い街並みのは国の重要伝統的建造物群保存地区に選定されています。和菓子、伝統工芸品、雑貨などを扱うお店やカフェが充実しており、風情ある街並みの中でショッピングや食事を楽しむことができます。江戸時代そのままの建物が残る、国指定重要文化財の「志摩」では昔ながらのお茶屋を見学でき、当時の三味線なども展示されています。庭を眺めながらお抹茶をいただくこともできます。

世界一長いベンチ

志賀町の増穂浦海岸にある、全長460.9メートルのベンチ。平成元年、世界一長いベンチとして、ギネスブックに掲載されました。ベンチ付近は「サンセットヒルイン増穂」と呼ばれる夕日の名所です。「日本海に沈む夕日を見てほしい」という地元住民の思いを受けて、昭和62年に延べ830人のボランティアの手で組み立てられました。このベンチは丘の上にあり、誰もいない浜辺で日本海に沈む大きな夕日を独り占めできる感覚に浸れます。

那谷寺

小松市にある那谷寺は「白山」を崇拝し、自然に敬意をはらう「自然智」の教えを今に伝える白山信仰の寺です。717年に泰澄によって開創されました。中世末期の一向一揆ですっかり荒廃してしまいましたが、江戸時代に加賀藩3代藩主前田利常が復興しました。散策をしながら「楓月橋」を渡り展望台にのぼれば、絶景が広がります。四季折々の表情を楽しめますが、特に紅葉スポットとして有名でシーズンになると赤や黄色に色づく木々に彩られた岩壁が見事な景観を生み出します。



姥ヶ滝

滝が岩肌に沿い数十丈の流れとなって落ちる様が、まるで白髪の老婆が髪を振り乱したように見えることから「姥ヶ滝」の名がついたと言われています。白山白川郷ホワイトロード内にある蛇谷園地駐車場から、ブナやミズナラの天然林が広がる蛇谷園地を森林浴を楽しみながら抜け、蛇谷川沿いの遊歩道を20分ほど歩くと目の前に迫力ある姥ヶ滝が現れます。姥ヶ滝は、1990年に「日本の滝百選」の一つに選定されています。

みんなのコーナー

今回のみんなのコーナーはみんなの“好きな曲とその理由”をお聞きしてみました♪

【世界に一つだけの花】 SMAP

理由：並んだ花がどれもキレイだと言っているのと、一生懸命になればいいと言っている歌詞が好きです。 よねちゃん

【チャンピオン】 アリス

理由：アリスというグループ自体が大好きで、聴いているだけで背景が感じられるところが好き。 ニツカ

【サクラ咲ケ】 嵐

理由：春らしくさわやかな歌だからです。 O. H

【なごり雪】 イルカ

理由：僕が産まれる前の歌ですが、歌がとても上手で気持ちを感じる歌だからです。岡部

【だんご3兄弟】 おかあさんといっしょ

理由：リズムが好き！メロディーが流れてくると、自然に体が動いてとっても楽しい気持ちになるから。 りよーぴ

【神田川】 かぐや姫

理由：「あなたはもう忘れたかしら」で始まる歌詞と、優しいメロディー。とにかく全部好きです。 りよーぴ母

【目を閉じておいでよ】 BARBEE BOYS

理由：特に今聞くわけではないですが、学生時代1番ハマったバンド。世間の流行は先GENJI等でしたが僕はこれでした！ たかば

【さあ鐘を鳴らせ】 ドリカム

理由：歌詞がすごく前向き！どんな日があっても負けないぞー！みたいな。この曲は聞いていて元気が出るのでおすすめです(*_*) さとちゃん



私の仕事 その⑩

清掃の仕事につき1年ぐらい経つと、少しずつ仕事の内容を覚えられて慣れてきました。毎日清掃する場所は決まっているところもあるので、しっかりと掃除できるように心がけています。時には3人1ペアになって、金沢市や金沢市以外のアパートに向かい、お部屋の掃除をすることもあります。いろんな現場、いろんなお部屋があるのでちょっと大変だと思うこともありますが、一生懸命頑張っています。

岡部 昌晴

きょうりよくかんしゃいた
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ひします。

寄 付 米泉 隆司様



ハートいしかわの日々の動き

が 7 月	
3・10・17・24・31日	CUP講座 書類を整理しよう
5・12・19・26日	IQ講座 脳トレ&イベントの企画
14日	楽しくクッキング 夏メニュー
が 8 月	
2・9・16・23・30日	IQ講座 カフェオープンの準備
4日	そよかぜプログラム カラオケ
7・21・28日	CUP講座 ハートをきれいにしよう
が 9 月	
1日	カフェゆっくり
5・12・19・26日	BBQ準備
29日	そよかぜプログラム BBQ大会

へんしゅうこうき
編集後記

ハートの一大イベントのBBQが終わりましたね～。ひと段落したところでこのつうしん作りをしています。今年は冬の豪雪に始まり、夏は猛暑、最近では台風がやたらと多いという大変な1年だな～と振り返っていました。ハートの方たちはみんなけがもなく元気でいてくれるので、良かったなあと思います。インフルエンザも例年より早めに流行するなんて話も聞くので、みなさん引き続き体調には気を付けてくださいね♪

そんな大変な2018年もあと2ヶ月ほどで終わって2019年には新しい元号に変わりますね、次の元号の予想もいろんなところでさやかれています。何になるんだらうと少し楽しみです。あと残すところ2ヶ月。年末までハートではどんなことが起こりますかね(^)v?

