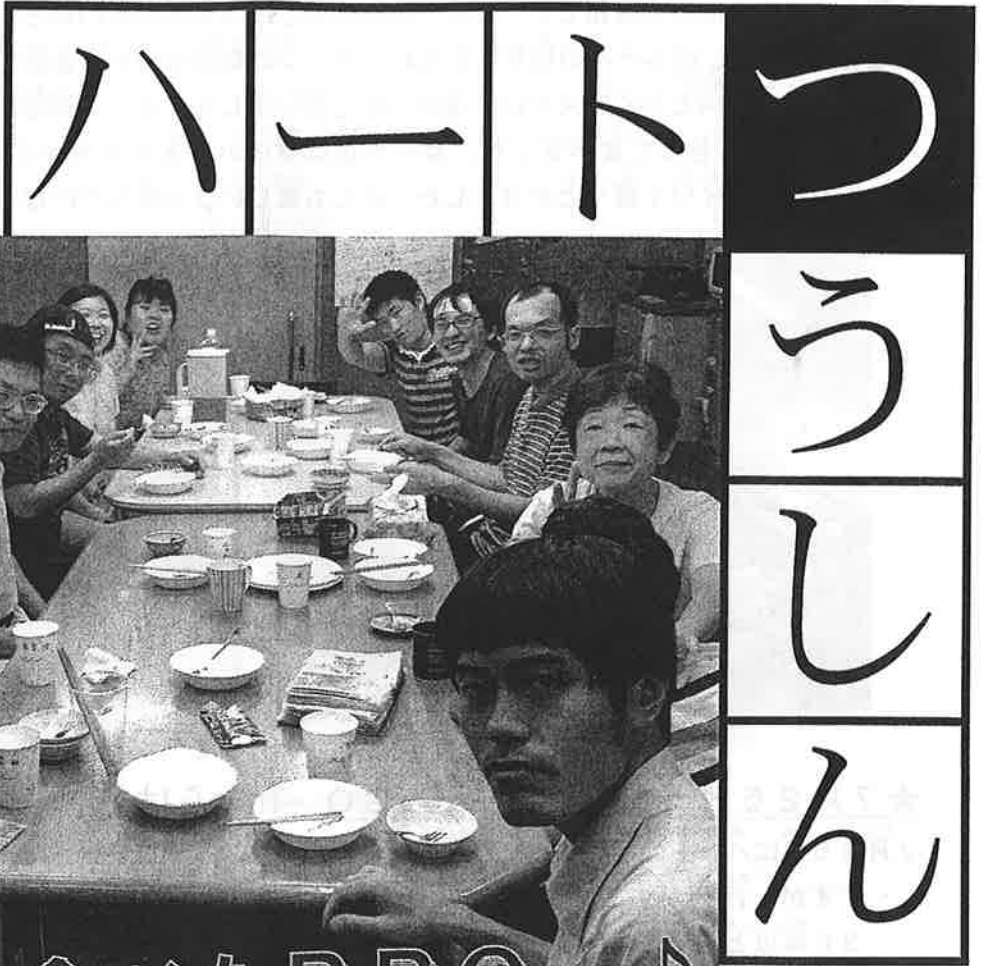
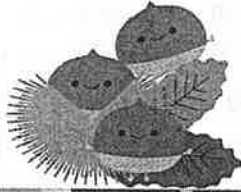


第3種郵便物承認

増刊HSK (ハートつうしんNo. 96) 通巻5066号2019年10月9日発行

# 増刊 HSK

## No. 96



たくさん食べたBBQ〜♪

### もくじ

ひょうし ばーべきゅーたいかい 1 表紙 (バーベキュー大会)	はーと ぎょうじ たのしくくつきんぐ かふえへご 2 ハートの行事 (楽しくクッキング)・カフェへGO
はーと ぎょうじ からおけ 3 ハートの行事(カラオケ)	はーと ぎょうじ ばーべきゅー 4 ハートの行事(バーベキュー)
5 ほつくほくのほくりく	6 みんなのコーナー
わたし しごと えぬ ちようせんじょう 7 私の仕事・Nからの挑戦状	ひび うご へんしゅうこうき 8 日々の動き・編集後記

編集人

TEL&FAX  
ホームページアドレス  
E-mail  
印刷

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  
<http://heart-isikawajimdo.com/>  
[icil@dream.ocn.ne.jp](mailto:icil@dream.ocn.ne.jp)  
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)

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

# ハートいしかわの行事いろいろ

## ★7月13日(土) 楽しくクッキング 夏メニュー

7月13日の土曜日にハートで楽しくクッキングを行いました。  
 今回のメニューは手巻寿司です。僕は、はんぺんと三つ葉のお吸い物と炊飯準備の班でした。  
 調理の時、僕は、はんぺんの切り方を忘れパソコンの動画で切り方を調べてから切っていました。三つ葉の切り方は何となく覚えていて良かったと思いました。そして調理が終わり昼食の時間になりみんな楽しく会話をしながら食べました。食べた後は昼休みに入りそれからティータイムをしてみんなでゲームをしてワイワイ盛り上がりました。とても楽しいクッキングになったと思います。 O. H

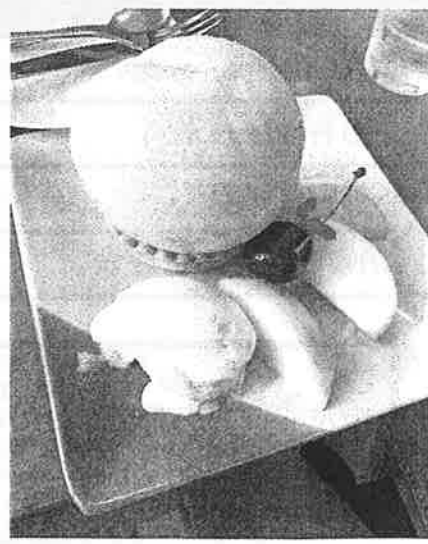


## ★7月25日(土) カフェへGO inむらはた

7月25日にハートのイベントで4人でむらはたの桃スイーツを食べに行きました。予想はしていたのですが、行列がすごい。暑い中30分は並びました。創業100年以上は伊達じゃない。自分は30年以上ぶりのむらはたです。とても楽しみでした。  
 食べたものは2人が水蜜桃パフェ、1人が水蜜桃タルト、もう1人は桃とプリンとアイスが並んでいるものを食べました。パフェは1つの桃をふんだんに盛り付けてあり、これでもか！という位の豪快な盛り付けでした。味もジューシーでとてもおいしかったです。タルトは上に桃が丸ごとのっかっており、桃の中はカスタードとクリームが詰まっていた。インパクトはばっちり、味もとてもおいしかったです。

桃とプリンは他の2つに比べたら少し小さめですが、こちらプリンも手作りで、桃は新鮮でとてもおいしかったです。

こういうイベントはたまにしかないの、次回もまた行きたいです。皆さんも機会があったらぜひ行ってみてください。  
 たかば



8月10日(土)カラオケ大会

8月10日(土)は金沢駅の近くの「ジャンカラ」というカラオケ店でみんなでカラオケをしました。店に入って昼食の注文をしました。僕はラーメンと餃子がセットのラーメンセットを注文しました。昼食が来るのが遅かったので僕から初めに歌を歌いました。嵐の「ARASHI」という歌を歌ったらみんな知っている歌だったので良かったです。他の人はスマップやグレイなどの歌を歌っていてみんな好きな歌を歌って盛り上がりました。僕の歌った中で「踊るポンポコリン」は一緒に歌ってくれた人が多かったのととても嬉しかったです。ドリンクが飲み放題でみんなたくさんおかわりしていました。昼食のラーメンセットも美味しかったのでお腹がいっぱいになって満足しました。好きな歌を歌うことが出来て他の人たちもたくさん歌うことが出来たので楽しい一日になったので良かったと思います。よねちゃん



8月10日はすごく暑い日でした。みんなはハートからバスで来ました。私は金沢駅の近くのホームランでみんなと待ち合わせしました。そこから歩いてジャンカラに向かいました。外は暑かったけどカラオケのお部屋は涼しかったです。

ついてすぐ好きなご飯を注文して食べてみんなでカラオケをしました。キング&プリンスの曲は上手く歌えました。アニメソングのメドレーを入れて、歌おうとしたらわからない歌ばかり。けど楽しく歌えました。大好きな平成ジャンプの歌も歌えて楽しかったです。歌うことは好きなので頑張って歌いました。

去年もハートのみんなとカラオケに行けて楽しかったので、今年も行きたいとお母さんに言って参加しました。今年もみんなで行けて楽しかったです。めぐみ



★9月28日(土) そよかぜプログラム BBQ大会♪

今回は途中まで記憶が曖昧です。なぜかという暑くて大変でそのイメージが大きいです。途中から冷房をつけられることに気づいてから、火を使っている快適に過ごせたので助かりました。BBQ中ありがたかったのは、取り皿に食べるものがなくなりそうになるとO君がこれ食べますか？と食べ物をどんどん入れてくれたことです。自分だけでなく周りに気をつけてくれるO君のおかげもあってたくさん食べることが出来ました。お肉やウインナーなどもたくさん食べましたが、みんながお腹いっぱいと言っていたおかげでおにぎりは8個以上食べました。食べ過ぎたかな？(笑) 何はともあれ、みんなで話しながら1日ワイワイすることができて、今回のBBQも楽しい1日になりました(\*^\_^\*) のうえ



今年のBBQはハートで開催でした。室内ということで天候に左右されず、移動もないのでゆったりできる時間が多くなるなあとワクワクしていました。当日に向けてみんなで何が食べたいか意見を出し合ったり、物品を揃えたりと準備を進めてきました。

そして当日！たまにしか会えない方もちらほら来てくださりみんなの気分も上々(^^)ですがホットプレートを取っていることで部屋がまあ暑い！(笑)でもブレイカー落ちちゃうよな～と暑さを我慢しましたが、少しの望みをかけて冷房をつけてみる。なんとセーフ！室内がどんどん涼しくなりみんなの表情がさらにキラキラに(笑)そこからは一気に快適になり、食は進み、会話は弾み楽しかったですね♪みなさん積極的に俺焼くよー！と言ってくれたり、食べとる？お皿に入れよっか？など気遣いが素晴らしかったです♡Kちゃん宅からいただいた梨と桃も甘くて美味しかったですね(^^)v

今年のBBQの段取りや進みが素晴らしかったのもうすでに来年のBBQが楽しみになっちゃったさとちゃんでした～(笑) さとちゃん

# 見てみんけ〜? ぼっくぼくのぼくりく情報

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

のこともっと知ってみんけ〜? (\*`\_`\*)

## 中谷宇吉郎 雪の科学館

「雪は天から送られた手紙である」この詩情あふれる言葉をのこした雪博士、中谷宇吉郎(1900~1962)は加賀市片山津温泉の出身です。世界で初めて人工的に雪の結晶を作りだし、雪や氷の研究に先駆的な業績をあげました。また、日常身近な話題から科学の解説まで幅広いテーマで随筆を執筆し、科学映画の草分けでもあり、絵画など幅広い趣味の持ち主でもありました。「中谷宇吉郎 雪の科学館」は博士の業績やひととなりを紹介し、実験・映像などをおして雪や氷の不思議を楽しめます。六角の塔が立ち並ぶユニークな建物は、磯崎新氏の設計。柴山瀧越しに白山を望むティールームも併設しており、グリーンランドの石を敷いた中庭には人工霧がたちこめています。

## あやとりはし

いけばな草月流家元勅使河原宏氏のデザインによるユニークなS型の橋です。他に類のない形状と美しい紅紫色のモダンさ、またライトアップされた夜の景観の美しさで知られています。橋上から眺める鶴仙溪は絶景です。

## 月うさぎの里

うさぎと遊ぶ、うさぎを見る、特産品を食べる、ご家族・ご友人と楽しめる体験型テーマパークです。屋外広場にはうさぎが自由に遊んでいます。ご飯をあげたり触れたりできます。抱っこタイムもありますのでご利用ください。

## 七ツ滝

美しい大小7つの滝からなる七ツ滝。上流に6つの滝があり、何万年も前からの地殻変動によってできた岩の上を、次々と流れ落ちる水が印象的です。周囲の木々は新緑や紅葉など訪れるごとに違う表情を見せてくれます。夏は涼しく心地良く、冬は風情のある雪景色に…四季折々に彩りを変える滝の姿をぜひご堪能ください。

下流にある「七の滝」は人工の滝で瀧波神社の前にあります。

古くから信仰の場として崇められてきた七ツ滝、江戸時代に小倉有年が、滝を見た感動を「まだ知らぬ人に見せばや 神代より 絶えぬ流れの この滝つ瀬を」と読み伝えています。滝だけではなく、スタジイ等の照葉樹林のほか、希少な植物も見ることができます。

# みんなのコーナー♪

今回のみんなのコーナーはみんなの“好きな食べ物と一言”をお聞きしてみました♪

## 【肉じゃが】

一言：今年の6月の手作りご飯会で作ったらとても美味しかった。家で自分で作った時もうまくできて嬉しかった。  
よねちゃん

## 【オムライス】

一言：しっかり焼いた卵焼きでチキンライスを包んだもの。少し焦げがあると最高！かけるものはケチャップで、昔は良く似顔絵や字を書いたものだ。  
ニツカ

## 【らーめん】

一言：僕はらーめんが好きです。カップラーメンやお店のらーめんを食べた事があります。その中でも8番らーめんの塩味があっさりとしていて好きです。  
O. H

## 【野菜、ハンバーグ、ご飯】

一言：好きなものが多くて選べなかったです。この中でも野菜が1番好きです。理由は健康的なイメージがあるからです。  
岡部

## 【桃】

一言：お母さんが買ってきたものをよく食べます。やわらかくて美味しいので1番好きです。  
加護

## 【煮物】

一言：食欲の秋と言いますが…私は春夏秋冬食欲全開♪体重計を気にしながらの食事ですが、毎日はずせないのが煮物です。口の中に入れるとほっこりしますね。味わう度に日本人に産まれて良かったと思っ  
りよーぴ母

## 【カレー、肉】

一言：肉は焼き肉が好きです。硬い肉は苦手なので焼き具合はレア派です。カレーは中辛が好きです。カレー好きなのはちょっと有名ぐらいです(笑)  
みなさんの好みも聞いてみたいです  
♪とりあえずカレーと焼き肉は間違いない！  
のうえ

## 【味付きのご飯】

一言：何でも好き嫌いなくしっかり食べる僕。でも味付きのご飯が大好き！  
チキンライスに焼き飯、カレーに丼ぶり。色々考えていたらお腹が空いてきた！そう  
うだ！今日の夕食はチキンライスにしてもらおう。今から母ちゃんと相談だ！  
りよーび

## 【梨、桃、肉】

一言：この時期といえばやはり梨と桃ですかね。というか果物はこれくらいしか食べません。自分にとって果物といったらこの二つだけです。  
ご飯ものだとやはり肉ですかね。でも歳になるにつれ、食べられる量がどんどん減ってきています。  
たかば

## 【オムライス】

一言：特に好きなオムライスはひがし茶屋街にある自由軒のオムライスです。  
しょうゆ味の絶妙な味付けは、人ごみが苦手な私でも通ってしまう程の美味しさです(^)v  
さとちゃん



# 私の仕事 その⑩

いつも、本社に行き、作業員の方の自動車に乗り、寮のお掃除をしています。天気が、良い時、駐車場の草むしりを3人でしています。平日は、1週間2回お風呂、炊事場、玄関掃除もしています。特に、お風呂、炊事場の排水溝部分の汚れが、酷かったです。大変でした。

筒部 蒼明

## Nからの挑戦状

今回の問題は詰将棋です。挑戦してみてください!!

詰将棋とは？

詰将棋とは、将棋のルールを用いたパズルのことです。

詰将棋のルール

攻め方は王手の連続で詰ませる。

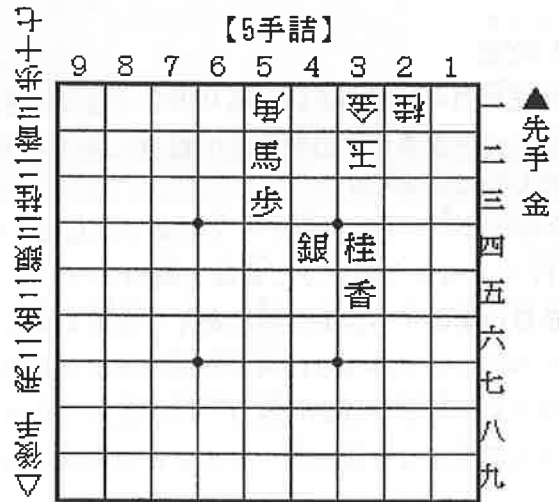
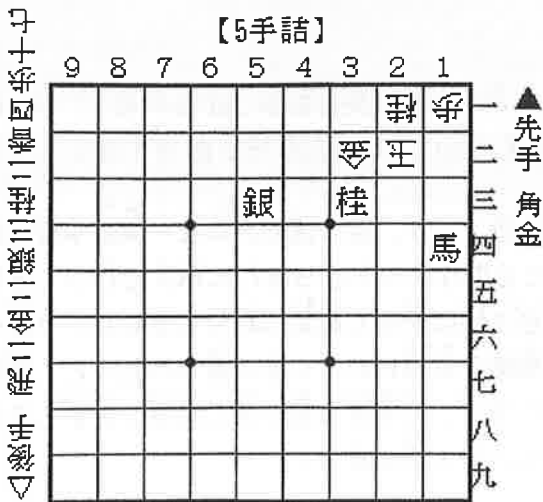
攻め方は最短手順で詰ませる。

玉方は最長、最善の手順で逃げる。

禁則については本将棋と同じ(二歩、打ち歩詰め、干目手、行き所のない駒)。

無駄合をしない。

詰めの段階で持駒を使い切ること



ヒント:

桂馬を活用してください。

ヒント:

玉を危険地帯に追い込んでください。

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

7月	
10日	手作りご飯会
13日	楽しくクッキング 夏メニュー
25日	カフェへGO むらはた編
8月	
6日	手作りご飯会
10日	そよかぜプログラム カラオケ
9月	
6日	手作りご飯会
12日	CUP講座 草むしりをしよう
14・21・25・27日	BBQ準備
28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**

令和元年の今年もいよいよ残り少なくなってきましたね。ハートでは先日BBQが無事終了し、ひと段落したところでこの機関紙の編集に取り掛かっています。他にもいろんな行事を行いましたがいかがでしたでしょうか？

今年実はハートには裏テーマがありました。それは【挑戦】です。自分達でメニュー決めや買い出しも行ってもらって手作りご飯会を始めてみたり、行ったことのなかったむらはたにバスで行ってみたり、BBQ等のイベントの時にあえて役割を決めないで、自主性に任せて運営したりしました(^)色々やってみることでみんなの得意不得意がよりわかったり、素敵な気遣いがたくさん見られたりと、普段のみなさんの様子とはまた違う一面が見られたような気がします。今年度も折り返し地点。後半もまたみなさんの色々な一面が見られることを期待して後半を迎えたいと思います(^)v

こた 答え:

- ▲3一角 △同玉 ▲1三馬 △同桂  
▲2一金まで

こた 答え:

- ▲4一馬 △同玉 ▲4二桂成 △同金  
▲3一金まで