

# 青空

第14号  
2008.10

NPO法人 地域活動支援センター あすなる滑川  
滑川市野町1656 TEL・FAX 475-8095



SOWA美術館



7月17日・18日に新潟県へ一泊研修旅行に行ってきました。

まだ震災の傷跡が残る道路や山を見て地震の恐ろしさを肌で感じました。1日目は地震の影響がひかなくてき少なかったといわれる三条市の地域活動支援センター「ともしび工房」さんの見学をしました。とても大きな施設で、たくさんのメンバーさんが通所しておられました。忙しい仕事の時間をあけて交流会を開いていただきました。2日目は、絵付け体験をし、世界に一つだけの皿を作りました。

新潟県では、おいしいお米、カニ、肌がツルツルになる温泉など、とても思い出にのこる良い研修旅行になりました。



# 一泊研修旅行 in 新潟

## 旅行日程

7/17

木

あさなろ滑川 出発



寺泊海鮮市場

SOWA美術館

「ともしび工房」見学

岩室温泉「ゆもとや」宿泊



SOWA美術館  
トリックアート

不思議～!!



「ともしび工房」さん  
との交流会。

又会いたい+~。



岩室温泉

えんかい◎

7/18

金

良寛記念館見学



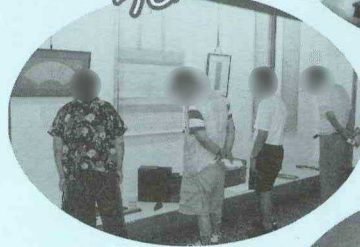
うみテラス名立

なないろKAN 絵付け体験

あさなろ滑川到着

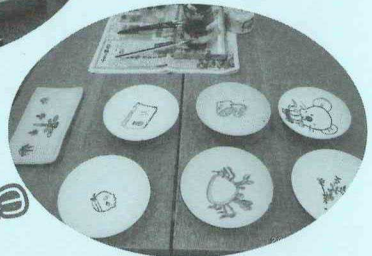
良寛記念館

つらつら



絵付け体験

がわいこ  
できた◎



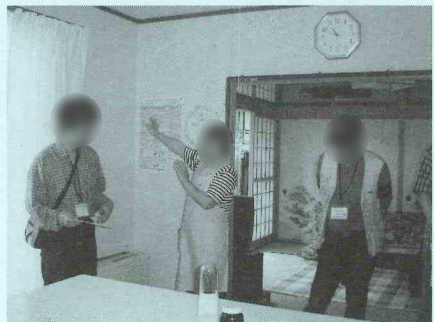
## 家族会と共に勉強会を開催!!

NPO法人を取得してから、運営主体である  
家族会と共に勉強会や交流会を開催しています。

6月 6日 「フレンドリー会」さんの  
グループホーム見学

9月18日 「つるぎ恋月」での交流会

次回、南砺市へ「いもほりツアー」に行きます。





# 行事報告

## H20年4月18日(金) 花見みのわ温泉

コミュニティバスに乗って、社会見学を兼て、地域の皆さんと一緒に楽しくバスに乗りました。桜の花も満開で、お風呂も気持ち良かった。



みんなと仲良く話しができ、おいしいものも食べられました。また開催してもらいたいです。

## H20年5月28日(水) スポーツ大会 サンアビリティ

日頃の運動不足、メタボリック解消に汗を流しました。バドミントン・卓球・ビーチバレーボール。少しは体重落ちたかなあ？とても楽しかった。



きん肉つりに  
なりました。今度は  
バスケットをしようと思  
います。

ひさしぶりに体を動かす  
ことができて良かったです。  
色々なスポーツができてとても  
楽しかったです。

## H20年9月29日(月) 手芸教室(蒸しパン作り)

今回はおやつ作りで、赤十字製製の災害救護用包装食のハイゼックスという袋を使用し、ホットケーキミックスを使い、簡単で手軽に作る事ができました。きめ細かなふわふわな蒸しパンができて、とてもおいしかった。



おしゃべりしながらおしゃべり  
ほとんど動かさず、昨日動かしていたら  
いつの間にか出来上がったので  
おもしろかった

## H20年6月11日(水) 「初夏のランチ」

- ・山菜ごはん
- ・魚のソテー  
べつ甲あんかけ
- ・新じゃが芋のみそ汁
- ・よもぎだんご



# 料理教室

## H20年8月5日(火) 「涼しい麺ランチ」

- ・みょうが寿司
- ・白えび入り素麺
- ・豆乳ヨーグルトプリン
- ・即席漬け



自分は魚が嫌いでしたが、でり焼きしたら魚のにおいがとれ、おいしい食べることができました。また食べたいです。

今回、8月市民交流プラザ調理室にて、IH調理器を利用しました。

みょうがの色合いがキレイで、食べてみるとおいしかったです。



毎月第4金曜日

健康相談

13:30~15:00

中部厚生センター保健師さんにより、血圧・体重測定し、健康相談をしてもらいます。

毎月最終金曜日

チャレンジあすなろ

15:00~16:00

利用者が、行事の企画や施設の改善などについて提案することにより、一人一人が自由に自分の意見を出せる機会を作ります。

今回の報告

- 朝のラジオ体操
- 施設内の掃除
- 行事の立案
- 月一回の料理パーティ等 実行しています。

月一回の料理パーティ(自立に向けて)

- ★ギョーザパーティ(4月)
- ★ハンバーグ 〃 (5月)
- ★ソーメン 〃 (6月)
- ★ざるそば 〃 (7月)



(各自にて、出来る調理をしました。)

\*お米のおかし 販売してまいります!!\*



プレーン 5枚入り 200円

セット (プレーン・抹茶2枚、ストロベリー1枚) 250円

プレーン 1枚入り 40円

抹茶 1枚入り 60円

ストロベリー 1枚入り 60円

かぼちゃ 1枚入り 60円

新製品

※かぼちゃ味新発売! よろしくネ!!

いつもありがとうございます  
ございます

【仕事受注】

- ・石崎産業(株)
- ・(株)タナックス
- ・藤堂工業(株)
- ・(有)P. K. E
- ・広明電子(株)
- ・ファインプラス(株)
- ・(有)やまもと

ボランティアの皆様  
いつもありがとうございます  
ございます。

滑川市 市江様 奥平様  
赤十字奉仕団様・若草会様

志 ありがとうございます

滑川市 奥平様  
" 上田様