

へばだば 16

編集・発行/自立生活センターPingあomorい 地域活動支援センタースタジオとまと 特定非営利活動法人ピアネット
038-0011 青森市篠田1-8-1 エムズコーポ101/tel.017-761-2745/fax.017-761-2746/e-mail.ping@ping-aomori.jp
http://www.ping-aomori.jp/ping_page/index.htm 発行責任者/佐藤 広則

「へばだば」=アクセス調査隊、西谷隊長が事務所から帰る時に決まって言う津軽弁で、「じゃあね」というような意味。

地域活動支援センター スタジオとまとが 広くなりました

→
NPO法人 あomorい 24
自立生活センター
Ping あomorい
の事務所があります。

- ▶スタジオとまとでは、隣りのとり久(すし屋)さんが引っ越した後の事務所を借りることになり、大家さんが壁をやぶって引き戸をつけてくれました。改装工事が終わり、スペースが少し広くなりました。
- ▶パソコンを使って絵を描いたり、技術をみがいたりすることができます。また、パソコンをやらない人でも、気軽にとまとに来て相談をしたり、自由な時間を過ごしたり、地域活動にも参加する機会が増えるのではないのでしょうか。
- ▶利用者の送迎をはじめましたので、利用したい方は送迎申し込みをしてください。



パソコンコーナー



たくさんのケーブル



フリースペース

事務所開所曜日が変わり、7月からは木曜日でも利用できるようになりました。(月～金 午前10:00～午後4:00)



実習生 高桑君

6月25日～29日、青森第一高等養護学校3年生の高桑健君が「産業現場等における実習」ということで「スタジオとまと」と「自立生活センターPingあおもり」で4日間を過ごしました。「産業現場」というには少し物足りなかったかもしれませんが

が初体験満載のメニューで、卒業後県内就職をめざす高桑君にとってはきっと、貴重な経験になったと思います。

主なメニュー

スタジオとまと

- *イラストレーター・フォトショップというグラフィックソフトをつかって写真入名刺を作る
- *自分のブログを作る

自立生活センターPingあおもり

- *自立生活センターとは？
- *自立生活者（車椅子使用・ヘルパーをつかってアパートでの一人暮らしをしている人）のお宅訪問
- *ピアカウンセリング体験・セッション

予告

男だけのILP(仮題)

10月15日(月)16日(火)の2日間、男だけのILP(自立生活プログラム)を行うことになりました。
 講師・自立生活センターさっぽろ 事務局長 岡本雅樹さん
 場所・当事務所
 対象・自立生活に関心がある、障害がある男性
 募集人数・8人程度
 内容・性のこと他
 受講料・2,000円(予定) 交流会もあります。

PSCAジャーナル

電動車椅子サッカー体験教室の活動報告

5月26日、第一高等養護学校体育館にて、社会福祉法人 読売光と愛の事業団助成による電動車椅子サッカー体験教室を行いました。

当日は講師として神奈川県電動車椅子サッカー協会事業委員会 板元拓也氏を迎え、事細かいルールの講義などを受けました。

午後には実際の公式ルールの基、実際に試合形式で競技を行いました。

普段の練習などでは味わえない体験をたくさんさせていただきました。(佐野)



PSCAチームメンバーとサポーター大募集!
 PSC あおもり 連絡先: 017-761-2770



西滝3丁目通信

つゆ焼きそばをご存知ですか?

つゆ焼きそばは、太めの平麺が特徴の黒石焼きそばに、よせばいいの中華だし等のスープをかけた黒石の「ご当地焼きそば」です。テレビのグルメ番組などで度々紹介されているらしく、有名店では行列も出来たりします。

先日、黒石方面に行く機会があり、お昼にそのご当地焼きそばを食べることにしました。お店がどこにあるのかよく分からなかったため、黒石市内を車でうろろろしてしまいましたが、何とかつゆ焼きそばと書いてある「のぼり」を見つけてその店(津軽こみせ駅内 こみせ庵)に入りました。注文はもちろんつゆ焼きそば。食べてみると意外とおいしかったです。スープは中華だしではなく和風しょうゆ味でしたが、焼きそばのソースが溶けて結局ソース味になってました。でもこれはこれでありという感じがしました。

食わず嫌いの人がいるかもしれませんが、ぜひ食べてみてください。イメージよりおいしいですよ。(西滝さん)



つゆ焼きそば(肉、温たま入り) 600円

中央に乗ってるのはたまごです。

店内には「つゆ焼きそばの歌(ハッピーつゆ焼きそば!)」が延々とかかっていた……。CDまで売ってました。300円。(場所が分かりづらいですが、こみせ駅のHPで試聴できます。聴いてみて。)

勇樹 MY WORLD



ボート釣行



だんだん暑くなり釣りもいいかんじの時期になってきました。

多分21年間生きてきて5月下旬から7月上旬のうち腕が日焼けするなんて事は、まず無かったと思います。やっぱり家に居るより外出して自然に触れ合う方が健康的だなと実感している今日この頃。

うちの親父もルアーフィッシングの楽しさが分かってきたのか、それとも歩いて釣りをするのが疲れるのか(自分もですが)岸から沖に進出!

そうです!!ボートを浮かべて釣りをするという、

これまた21年間生きてきて全く経験したことがない経験をしています。

しかし、操作が大変。風が強いと岸に流される、水草が多い場所に入っていくとエシキが水草に絡まって進行不能、舵取り困難でボートの上で口喧嘩をすることが多々。水の上なのに険悪ムードになることがしばしば。

そんなこんなで岸釣りよりも格段に釣果が良くて、楽しく釣りができているので良い道具が増えたかなと思います。

2007年 一橋浜市みなとみらい JIL総会と研修会に行きました

5月19日～21日に横浜市でJILの総会とCILに関する研修があり、自立生活センターPingあもりの佐藤さんと参加してきました。

会場はとても広く、全国から沢山の当事者や、健常者スタッフが研修を受けに来ていました。

佐藤さんはJILの総会や代表者会議に出席し、自分はCILに入って1～3年程度の初任者研修などに参加してきました。

自分が受けた研修では自立生活運動の歴史や、CILで働くことの基本的なことを再確認し、学ぶことが出来ました。講師の方々のCILに入るまで体験談など、興味深い話を沢山聞くことができ、珍しく居眠りせずに研修を受けることが出来ました(笑)

観光はほとんど時間がなく出来ませんでした。皆さんも知っての通り、青森より都会でした。(工務)

ビルがニョキニョキ建っていた



入口から会場までの通路が長かった



Small Talk-11

—佐野元昭—

Small Talk11回目です。今回は、鳥取に住む私の姉夫婦と共に下北に行ってきました。

1日目は恐山と薬研温泉に行きました。しかし、その日は、あいにくの天候で、観光するという状況ではなかったのですが遠く鳥取からやってきた姉夫婦は、それでも色々見て回っていました。

さすがに車いすの私は、お供できないので、その間は車の中で爆睡中でした。(笑)

そんなことで、1日目はあっさり終わり、2日目は私も一緒に佐井村の港から観光遊覧船に乗り仏ヶ浦まで行きましたが、ここでも悪天候で上陸できませんでした。あまり観光らしいことをそこまではしてきませんでした。最後は大間崎に行って、マグロのオブジェと写真を撮ったりして、それなりに観光気分を味わいました。

青森市内に帰ってくる途中、鳥取出身の姉の旦那さんが「青森って結構、観光できる場所が多いんだね」と言っていました。内から見ていると何も無いようでも、外から来た人からすると感じる人が多いんだなと思いました。それこそ私はずっと青森に住んでいるので、青森県を観光するということが今までなかったです。

昨今の青森では「過疎、人口流出、娯楽に乏しい」などネガティブなイメージも増えていく中、今回のこの出来事は観光に限らず、地元地域にも良いところがあるのではないかなと思わせてくれる好機会になりました。



調理研修

～せんべい汁～ せんべいじる♪ じる～♪

7月4日、忘れた頃にやってくる、調理研修が開催されました。

メニューは、八戸のSさんから頂いた、せんべい汁。ミズの炒め物、きゅうりの漬物、おにぎりです。回を重ねているせいか、下準備もばっちり、もたもたしている男性陣のフォローをしてくれる女性陣が、すばやい動きを見せてくれます。初めて体験した笹がき、難しい…

出来栄は…星3つです！

津軽地方では、あまり食卓にのら

ないと思われるせんべい汁に、皆感動で、おかわりが続出でした。デザートはコーヒーゼリーと、夕張メロン。超おいしい。(スタッフ)



笹がきしてま～す



鍋いっぱいせんべい汁



初めてのせんべい汁 おいしい！

材料2人分

トリ肉 20g、ブタ肉 30g
ゴボウ 30g、ニンジン 30g
キャベツ 40g、ネギ小 1/3本
糸コンニャク 少々
八戸名物せんべい汁 2人分

作り方

1. 肉は一口大、ゴボウ、ニンジン、キャベツ、ネギは細切りにしておきます。
2. 鍋に水 720cc を入れ火にかけ、ゴボウ、ニンジン、糸コンニャクを入れます。
3. 沸騰したら、トリ肉、ブタ肉を入れ、野菜に火が通ってきたらキャベツを加えます。
4. 添付の特製スープ2袋を入れて、あくをとりながら煮、沸騰したところに、おつゆ用せんべい2袋を3つぐらいに割って入れます。
5. 最後にネギを入れ、5分程度煮込んで出来上がりです。

ご協力お願いします！

地域活動支援センター スタジオとまと
(協力 自立生活センターPingあもり)

青森市新町で8月19日(日)「2007しんまちふれあい広場」が開催されます。

スタジオとまとでは今回もフリーマーケット&似顔絵で参加することになりました。

フリーマーケットに出す物品を集めていますので、押入れに眠っているもの等がありましたらぜひ寄付をしてください。ご協力をよろしくお願いいたします。

受付期日 7月15日～8月16日

* 汚れない洋服類

(背広・スキーウェア・下着類を除く)

* 食器・日用雑貨

* ビデオ、CD、ゲーム

* 本、おもちゃ

* 花器

* 手芸品、植物(鉢植え)

* 贈答品

* 粗品 など



次号予告

アクセス探検隊長 走る!!
八甲田丸前
エレベーター前に階段有
これじゃ入れない!
何とかせねば!!

編集後記

■引越しが好きだ。同じコーポ内に約12坪の事務所を新たにかりて引越しの真似事をした。

引越しすると奥に積んでいた古い荷物が片付き、スミの埃もとれる。少しかれいになった。(M)

■最近まともに、とまとに来てないんで何が何だか分からない状態です。

送迎をしてくれるとのことなので以前のように来れると思います。(J)

■FF式ストーブを分解掃除に出しました。14,000円。無念です。

灯油臭がひどかったり、小爆発が起きたりと危険だったのでしょうがないです。(西澤さん)



■最近、毎日のようにお昼ごはんは、そうめんを食べています。いつも同じ味で飽きるの、今はキムチなどを入れて「冷麺風」で食べています。

でも、さすがに1ヶ月位、食べ続けていると、少しづつなくなってきた……。 (S)

■夏の度胸だめしは土用の丑の日に中国産の養殖ウナギを食べることだ。(ヒロポン)

■最近、自分のパソコンのDVDが故障したので人に借りた。思いのほか借りたDVDプレーヤーが気に入ってしまい、毎日のようにレンタルビデオ屋に行っている。NHKで放送中の春のワルツを最終章まで見た。すご〜く良かった。(A)

■アツという間に夏本番。夏といたらお祭り。ねふた・花火・なんといってもビールでしょう！ (S)