

# へばだば 28

編集・発行／自立生活センターPingあおもり 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。

## スタジオとまとイベント情報

玄関のドアガラスに看板フィルムを貼りました。  
国道7号線に面している立地を生かして、このところ力を入れている手芸品を  
お店のように飾ってみました。  
500円のぬいぐるみをお孫さんに買ってあげたいと初めてのお客様!



### 土曜日のイベント参加者募集中!

参加費として各回 お茶代200円 いただきます。

#### 第2土曜日は「親の気持ち」

障害がある子をもつ親同士で、日頃の思いなど話をします。

#### 第3土曜日は「とまとの収穫祭」

料理や手芸・美容など、ボランティアを交えて交流  
詳しくはお問い合わせ下さい。

#### 第4土曜日は「Web研究会」

障害当事者だけでHP作成のスキルアップを目指す研究会  
ある程度の技術を要する人で技術の情報交換

予告

即売あります

### とまとの収穫展

イラストレーション・グラフィックアート作品展

—佐藤広則とスタジオとまとの仲間たち—

とき 平成22年8月20・21・22日

ところ 青森市新町 ギャラリー NOVITA

http://mcnovita.blog22.fc2.com/

### 28号もくじ

スタジオとまとイベント情報	1	スタジオとまと新利用者紹介	4
西滝3丁目通信 ~沖縄グルメ紀行~	2	福祉の店うらら紹介	4
PSCAジャーナル・基礎知識コラム	3	Ping あおもり会員募集	4
PSCAメンバー紹介③	3	ピアネット会員募集	4
勇樹 MY WORLD	3	編集後記	4



# 西滝3丁目通信

## ～沖縄グルメ紀行～



前回に引き続き昨年の沖縄旅行の話です。  
今回は「沖縄料理」。実際にいろいろ食べてきましたので報告します。

沖縄そば



おいしかったです。麺はぼそぼそしてますがとてもおいしかったです。スープは薄めの和風だし、かまぼこ&ラフテー（豚の角煮）のトッピングが沖縄そばの定番のようです。沖縄料理は独特というイメージがありますが、これは万人受けすると思います。

ジーマーミ豆腐



ジーマーミ豆腐（ジーマーミとは沖縄弁でピーナッツという意味）はピーナッツを原料とした豆腐で、やわらかい餅のような食感をしています。つけダレも甘かったので、豆腐というよりデザートといった感じでした。とてもおいしかったです。

海ぶどう



ビーズくらいのプチプチが茎にいっぱい付いた海藻です。味は普通の海藻味？です。しょうゆとかつけて食べるとおいしいです。写真は海ぶどうの手巻き寿司です。ちなみに海ぶどうというのは沖縄での呼び方らしく一般名はクビレズタと言うらしいです。

グルクン



沖縄県の県魚で、一般名はタカサゴです。市場でよく見かけますが、赤い体色が食欲をそそりません。写真はグルクン唐揚げです。30センチ位ありました。丸ごと食べられるという話でしたが、骨は普通に堅かったです。味は可もなく不可もなく…。

ミニミガー



豚の耳です。軟骨が含まれているのでコリコリしてます。写真はミニミガー和え。味は普通でした。ご飯のおかずというよりはおつまみという感じです。

ジューシー



沖縄風炊き込みご飯です。味は…普通に炊き込みご飯味です。名前ほどインパクトはありませんでした。写真は普通のジューシー。ちなみにおかゆや雑炊状になるとポロポロジューシーというみたいです。

ネットショップ

# とまとストア

<http://www.tomato-store.com/>

お問い合わせ

メールアドレス [master@tomao-store.com](mailto:master@tomao-store.com)

TEL / FAX 017-761-2770

# PSCAジャーナル

## 基礎知識コラム ～ボール編～

電動車いすサッカーというスポーツは普通の11人制のサッカーとは大きく違うところが結構あります。(逆に同じところもありますが)



左から旧型の電動車いすサッカー用ボール、新型ボール、普通のサッカーボール

まず見た目で違うのがボールです。直径が約33cm(普通のサッカーボールより一回り大きい感じ)のボールをそれぞれのチームに分れ、得点を競い合います。

現在は国際ルールとの統一がなされてこのサイズのボールですが、以前は直径50cmの大きなボールを使っていましたので、サッカーというより運動会の「玉ころがし競争」みたいになっていました。

今はボールの仕様もそうですが、ルールも変更になって普通のサッカーにより近いスピードな展開のある競技だと思えます。

(佐野)

## 勇樹 MY WORLD

### フィッシングショー in あおもり2010

蛇沼 勇樹

4月11日、日曜日に青森産業会館で「フィッシングショー in あおもり」という東北初のフィッシング用品の祭典がありました。

横浜と大阪で2月、3月になると毎年開催しているのを、よく釣り専門チャンネルで見て一度でいいから行って見たいと思っていたので、青森での開催は願ったりかなったりでした。

で、勿論行きました。

9時開始で10時に会場に着きましたが予想通りというかなんと言うか人ごみと車の渋滞。

事前にちゃんと調べずに行ったので臨時駐車場があるのに気づかず、昼頃になれば人も少なくなるだろうと根拠も無いのに2時間ほどその場を離れ時間を潰し、再び会場に戻ってみると朝よりも多くなってきているような・・・。

スタッフに臨時駐車場の場所を教えてもらいシャトルタクシーに乗り換え、やっと中に入れたのはよかったのですが予想通り目が回るくらいの人ごみで、展示品を見るどころか如何に人にぶつからず且つ展示品にぶつからず移動できるかという気遣いでまともに見た気がしませんでした。

まあ、でも最後の最後に豪華ゲストの方と写真を撮りサインをいただけただけでも十分すぎる思い出になりました。

来年はあるのかなあ～。

## メンバー紹介③

シロト シュンペイ  
白戸 駿平さん

PSCA メンバー紹介第3弾です!

今回登場するのはチームのダイナモ、フィールド内を縦横無尽に駆け巡る元気いっぱいチームの太陽です!!



- ① 年齢/今年で13歳
- ② 電動車いすサッカー一歴/3年
- ③ 得意(好き)なプレー/シュート
- ④ 好きな選手/遠藤選手(ガンバ大阪)
- ⑤ 電動車いすサッカーの魅力/電動車いすでボールを蹴ったりすることができる。
- ⑥ 今後の目標/盛岡で再試合!(交流戦で負けたため)
- ⑦ 電動車いすサッカーをまだ知らない人たちへ/おもしろいので来て下さい!!
- ⑧ 岡田ジャパンへ一言!/もっと点を取ってほしい!!!



## メンバー・サポーター募集中!

興味のある方、お気軽にお問い合わせ下さい。  
(男女問いません)

017-761-2770 運営担当 中村まで

### スタジオとまと新利用者紹介

名 前: 柿崎 長潤 (カキザキ タケヒロ)  
 年 齢: 18歳  
 血液型: B型  
 星 座: やぎ座  
 好きなスポーツ: サッカー、陸上 (スラ  
 ローム)  
 好きな有名人: ロナウジーニョ (ブラ  
 ジル人サッカー選手)

<本人より>  
 スタジオとまとでは、これからサッカーチーム  
 の事務を頑張る。

#### <紹介文>

今年平成22年4月1日より、地域活動支援センタースタ  
 ジオとまとの利用者として、週3日間利用されています。すで  
 に、3年ほど前より『電動車いすサッカーチームPSCA』  
 には主カメンバーとして参加している柿崎さんですので、他  
 利用者さんや職員とは顔馴染みの方もいます。  
 本人から、PSCAの練習活動の他、事務作業にも関わって  
 いきたいとの希望も聞かされており、今後はパソコンのディス  
 クワークも増えていくのではないのでしょうか。(N)

## 福祉の店 うらら

場所: アウガ4階  
 営業時間: 10時~18時  
 定休日: 毎週水曜日  
 祭日の場合は営業しています

### 人気商品



くまのぬいぐるみ  
 大 1,000円  
 小 500円



はとサブレコースター



あかずきんちゃんコースター

重度障害者の地域生活を、障害のある仲間が応援します  
 ピング

## 自立生活センター Pingあおもり

### 会員募集

会 費 年 1,000円  
 特 典 会報「へばだば」をお届けします。  
 行事に参加できます。  
 活動内容 ・重度障害者の自立支援  
 ・車いすのアクセス調査

連絡先 tel:017-761-2745 fax:017-761-2746

## 編集後記

- 子どもの頃に少し習っていたピアノを思い出そうと電子ピアノを買いました。2ヵ月後には新聞や脱いだ服が乗っていることでしょう…。(M)
- そろそろ風邪をひく時期になりました。できるだけ家でおとなしくしていようと思います。(西滝)
- 風邪をきっかけに1ヶ月位、鼻炎らしきものに悩まされている。やはり季節の変わり目には充分注意しようと思う。(S)
- 車いすのバッテリーが劣化したので交換したら、古い型番のものなのでこのバッテリーは廃盤になります、といわれた。バッテリーがないと車いすが使えません。困ります。(H)
- もうすぐワールドカップ。多分みんなのどうなるかは一致しているはず…負けてもいい、気持ちが伝わるサッカーを!カッコよさだけでは勝てない。今こそバックパス禁止令!!(N)
- あと少しで南アW杯ですね。色んな意味で楽しみです。どこまでいけるかな~サッカー日本代表!!(J)
- 四季の中で春が一番いいですね。水仙、桜、りんごの花、つぎつぎに咲く花を眺めるのがなにより好きです。(A)
- 将来、東京のサッカーチームに移籍したいなあ…たくさん大会があって、レベルも高いし、あと、大会に全日本の監督が見に来るからいいプレイをすれば日本代表に選ばれるかも…(K)



## 特定非営利活動法人 ピアネット

### 会員募集

#### 入会案内

正 会 員 : 一口 5,000円  
 賛助会員 : 一口 1,000円

#### 活動内容

- ・地域活動支援センター スタジオとまとの運営
- ・SOHO 仲介支援事業
- ・車いすごと乗れるレンタカー

重度障害者にもくらしやすいまちづくりを皆ですすめていきます。

#### <事務所所在地>

〒038-0011 青森市篠田1-8-1 エムズコーポ101  
 電話・FAX 017-761-2770  
 e-mail:peernet@ping-aomori.jp