

へばだば 31

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 エムスコープ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。

西滝3丁目通信

博多ラーメン紀行

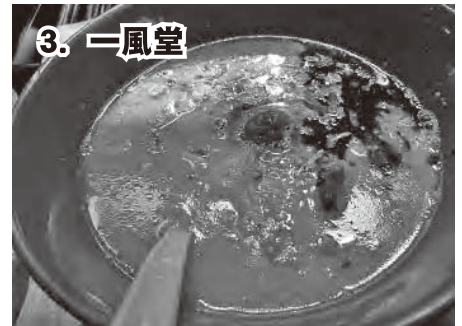
福岡に行ってきました。福岡といえば博多ラーメン。日本一の豚骨ラーメンとも言われる博多ラーメンがどんなものか、いくつか有名店を食べ歩きしてきましたので、ご報告します(西滝)。



1. 元祖赤のれん 節ちゃんラーメン



2. 初代だるま



3. 一風堂

うまいです。一口食べただけで、「福岡に来てよかった」と思いました。豚骨スープは濃厚で旨みが凄く、これまで食べた豚骨ラーメンと明らかに別格でした。ラーメンのスープは飲まない派なのですが、いっぱい飲んでしまいました。あと、スタッフのお兄さん達がとてもいい人達でびっくりしました。店の入り口(狭く段差あり)でもたもたしてたら、「手伝いますよ」的な感じで出てきて、テキパキと色々手伝ってくれました。車いす利用者への対応に慣れている感じでした。味もスタッフも一流なのでお勧めです。星5つ★★★★★

こってり豚骨に細麺という典型的な博多ラーメンです。「元祖赤のれん」と同系統の味ですが、やや旨みが弱い気がしました。塩気も、青森県民の僕には物足りなく、全体的に味が薄く感じられました。とはいえ青森で食べる豚骨ラーメンとは明らかに違うので、食べる価値ありです。星4つ★★★★

福岡を代表する超有名店「一風堂」の豚骨ラーメンは、豚骨の臭みを除去した、すっきり、マイルドなスープが特徴です。店内もきれいなので、女性向けだと思います。好みだと思いますが、個人的にはマイルド過ぎて味が薄いと感じました。星4つ★★★★

スタジオとまと 職員研修 (理事、職員など6名参加)

日時 平成22年11月16日(火) 午前10:00~12:00

主催 青森市地域活動支援センター情報交換会

講師 就労継続支援B型事業所 ふうあの家 中川原牧子 さん

内容 就労継続事業所開設までの経緯

スタジオとまとが小規模作業所として続けることができるのはあと1年と少しになり、新体系への移行のタイムリミットが近づいてきた。「就労系」への移行についてはこれまでの事業の継続という意味からあまり考えてこなかったのだが、講師の中川原さんの話を聞いて、「今は決断が大事」と思い、「体系に捉われないぶれない軸を持とう!」と思った。10月1日開設を目処に、新体系への移行準備に入ります。詳細は後日お知らせします。(佐藤)

31月号へむく

西滝3丁目通信.....	1
スタジオとまと職員研修.....	1
PSCAジャーナル.....	2
PSCAメンバー紹介⑤.....	2
新幹線 新青森駅まで開通.....	2
Web研究会参加者募集.....	2
ゆめ半島千葉大会リポート.....	3
成人おめでとう.....	3
年賀状印刷 ご報告.....	3
忘年会、クリスマス会.....	4
会員募集.....	4
編集後記.....	4

▲ PSCAジャーナル ▲

盛岡遠征

昨年11月14日、PFC盛岡さんがホストとなり「第4回東北電動車いすサッカー交流会 in 盛岡」が行われました。PSCあおもり、PFC盛岡、ラビット仙台の3チームによる総当り戦をやりました。

前回、私達は初めて他のチームと試合をしてPFC盛岡さんに惨敗していることから今回はリベンジの気持ちで試合に臨みました。

一年に一回の真剣勝負の場、PSCあおもりのチームのメンバーは最初



こそ緊張していたものの、各々普段の練習の成果を発揮していました。

結果は……PSCあおもり 3 - 3 ラビット仙台、PSCあおもり 1 - 1 PFC盛岡

このような結果でした。

当初の目標は「1点でも得点をとる」だったので悪くはない結果でしたが、次回の大会へ向けて、今度は勝利できるように練習に取り組みたいです。(佐野)

PSCAメンバー紹介⑤

ジャヌマ ユウキ
蛇沼 勇樹さん

PSCAメンバー紹介第5弾です！

1. 年齢は / 25歳
2. 電動車いすサッカー歴は / 5年
3. 得意なプレースタイルは / サイド攻撃
4. 好きな選手は / 長友佑都、メスト・エジル
5. 電動車いすサッカーの魅力は / 電動車いすの扱いの難しさ
6. 今後の目標は / 勝てるチームになる。メジャーなスポーツにしたい。
7. 電動車いすサッカーをまだ知らない人たちへ / 健常者、障がい者問わずできるスポーツなので是非、気軽に見学や参加して皆で一緒に楽しみましょう！！
8. ザックJAPANへ一言 / ザックJAPAN今後が楽しみです。バックパスばかりしないチームになることを願います。

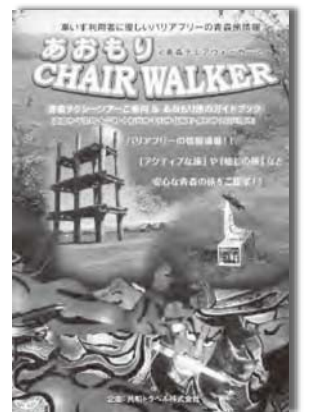
12月4日

新幹線 新青森駅まで開通

へばだば29号と30号で紹介した、新幹線開通後車いすの観光客に青森にたくさん来てほしいという旅の企画。

冊子ができました。問い合わせは「共和トラベル」さんまで。

ちなみに私、1月2日新幹線で岩手まで行ってきました。東京で働いている息子も新幹線で帰ってきました。新幹線は揺れが少なく快適！駅一階のお土産コーナーがめっちゃ混み。半分は地元か？(S)



共和トラベル株式会社 青森県青森市東道二丁目3番14号
TEL 017 (736) 2266 ・ FAX 017 (736) 5522 代表取締役 成田兼美

障害者の、
障害者による、
障害者のための

Web 研究会

参加者募集

主にホームページ作成講座を行っています。興味のある方はお気軽にお問い合わせください。

- 曜日：毎月第4土曜日
- 時間：11:00 ~ 15:00 (昼休み有)
- 場所：スタジオとまと
- 参加費 (テキスト代)：200円
- 対象：障害のある方 定員残り1名となりました。



問合せ：地域活動支援センター スタジオとまと 電話:017-761-2770 メール:tomato@ping-aomori.jp

ゆめ半島千葉大会レポート

昨年10月、千葉県で開催された第10回全国障害者スポーツ大会ゆめ半島千葉大会に行ってきました。出場した種目はスラロームで、青森県からは僕のほかに電動車いすサッカーチームPSCあおもりの相馬亜希さんが出場しました。2人とも今大会で2回目の出場でした。その模様を実況中継風にお送りしたいと思います。(柿崎長潤)

千葉大会実況

さあ、初めは男子スラロームからのスタートです。青森県からはPSCあおもりの柿崎選手が出場します。

前回、出場した大分大会では3本のポールを倒すミスをし、5位という悔しい結果でした。

だから今大会でメダルを手にした柿崎選手
今、スタート！！

序盤からスピードに乗る柿崎選手！相手を突き放します！

まだ、一本もポールを倒していません！このままフィニッシュ出来るか！

レースも終盤、おっと！柿崎選手ジョイスティックから手を離してしまった！！

しかし！落ち着いてリカバリーし、今、ゴール！！

タイムは47秒2！！トップと0.3秒差で2位です！！

0.3秒差で負けてしまった柿崎選手。

しかし、大分大会より成長していた。

柿崎選手、引退戦となる岐阜大会で1位になれるか！

さあ続いて女子スラロームのスタートです。青森県からはPSCあおもりの相馬選手が出場します。

前回、出場した大分大会では1本のポールを倒すミスをしたが、リカバリーし3位入賞をしました。

大分大会に続いて2度目の入賞をしたい相馬選手
今、スタート！！

序盤から丁寧なターンをする相馬選手
ポールを倒す心配がありません！！

そして今、ゴール！！

タイムは1分17秒！！

自己ベストを更新しました！！

ここにきて、自己ベストを更新するとは、すごい選手です！！

さあ、今後の大会でも自己ベストを更新することが出来るか！！

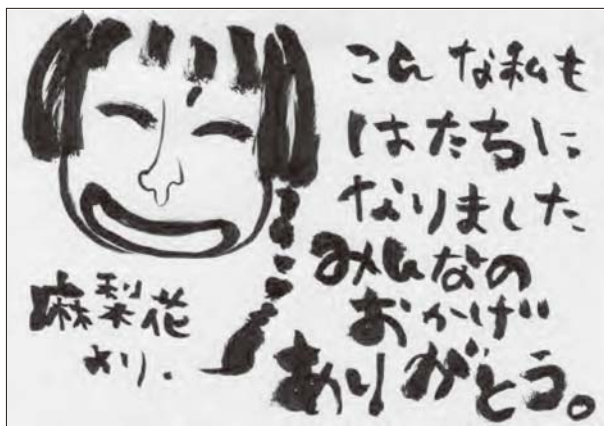
さあ、2人の活躍はすごいですね。

今後も2人だけではなく、新しい青森県のスラローム選手に是非、活躍してもらいたいですね。

では、またお会いしましょう。実況は柿崎長潤がお送りしました。

成人おめでとう

佐藤麻梨花さん



ご報告します

年賀状印刷 ありがとうございます

平成22年度も、お得意さま始め年賀状印刷ご注文してくださった皆さまのお蔭で前年並みの売上でした。

印刷枚数 3,979枚

売上金額 227,280円

地域活動支援センタースタジオとまと



『平成22年度 NHK歳末たすけあい義援金』により、忘年会、クリスマス会を開催しました

平成22年度 忘年会

日時：12月12日(日) 17:00～19:00
場所：アスパム14階 『ダイニングはなあふ』
参加者：利用者、関係者、職員～総勢31名

今回お世話になった『ダイニングはなあふ』さんは、アスパム14階ということで、夜景がとっても綺麗なムーディーな場所でした。当日前から特に女子の間でもそのムーディーさが話題となり、女子の皆さんは夜景に合うとっても素敵な装いで参加してくださいました。ボリュームたっぷりのコース料理とビンゴ大会もあり、大変盛り上がりました!!

また、今回は幹事に利用者さんの中から3名担当してもらい、企画段階から頑張ってくださいました。本当にお疲れ様でした。

色んな意味で充実した今回の忘年会、とってもオシャレに、だけどもよくなるさく、いい感じの楽しいものになりました。(N)



『ダイニングはなあふ』

クリスマス会

12月24日(金) スタジオとまと内で18人の参加でクリスマス会を開催しました。お寿司、利用者さん手づくりの唐揚げ、デコレーションケーキ等で食事をした後、ジェンガをしたり、にぎやかに楽しい一時でした。2人のスタッフがサンタクロースの格好で参加したのは雰囲気満点でした。(A)



初めて忘年会の幹事をし、今まで一人で幹事を請け負っていた中村さんの大変さがわかりました。これからも、とまとの利用者さんやおもり24のヘルパーさんが協力して幹事を請け負ってほしいなと思いました。(柿崎)

『NHK歳末たすけあい義援金』関係者のみなさま、『ダイニングはなあふ』のスタッフのみなさま、大変お世話になりました。ありがとうございました。

会員募集

特定非営利活動法人 ピアネット

入会案内

正会員：一〇 5,000円 賛助会員：一〇 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

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

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

- 年末に地デジのテレビを買いました。大きな画面で綺麗な画質、しかし我が家の預かっている子供たちの攻撃により、画面はもうすでに指紋でベトベトです。(S)
■日に日に1年が早いです……今年も何事も無く体型はスリムになるようにがんばりたいと思います。(J)
■雪が降るとバスに乗るのも大変。時間どおりに来ないし、足元が雪のせいで危険です。それでも樹木に付いた雪は美しいな～と思える私は青い森の人です。(A)

- 昨年はおかげさまで晴れ男に変身することができました。今年は福男になりたいです。(西滝)
■除雪車が一週間ほど来ないため、交通量が多い市道は深いザラメ状態になりタイヤをとられる。道路脇の温度計は-1度C。昨日より暖かい。暑いより寒いほうが好きみたいと、さっき思った。(M)
■『とまとの収穫祭』での映画上映に参加し、「トイストーリー3」を鑑賞した。このシリーズはいつも、心の奥に仕舞い込んでいた純粋で大切な気持ち呼び起してくれます。今回は初登場のKENが最高!! 必見です!(N)