

へばだば

33

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。

毎日フリーマーケット開催中



事務所の一角、外から見て一番目立つ（と思われる）場所で毎日フリーマーケットをしています。

とまと制作品（ポストカード・手芸品など）のほかに、寄付でいただいた食器や古着を置いています。

スタジオとまとでは、フリーマーケットでの販売を通して、利用者の就労体験につなげていければと考えています。ギフトやリサイクル品など、ご寄附いただける物がありましたらよろしくお願いいたします。売上金は経費を差し引いて利用者への給料となります。

また、高田地区で農業を営んでいる方から野菜をたくさんいただき、安く売らせてもらっています。なすと冷やしたトマトは2日間で完売しました。



採りたてピーマン

生ごみ 100% を乾燥処理しました。
プランターや家庭菜園で
使用してください。

標準プランター 約15Lの場合
(65×18×15cm)

花が咲き終わったプランターは古い樹を除去する。
プラン主くんを紙コップからく（6杯）いれて全体をよく混ぜる。
しめず程度に水をやり、雨のあたらないところで1週間ほど
ねかせ方がよい。苗を定植して散水する。



33号
もくじ

毎日フリーマーケット 開催中	1
アクセス調査 夏の北海道編	2
スタッフの自己紹介	3
ご協力をお願いします	3
こばけんクラシック	4
PSCA メンバー紹介⑧	4
PSCA ジャーナル	4
とまとの収穫祭報告	4
編集後記	4

アクセス調査隊

夏の北海道編

夏の北海道と言ったら「青い空」に「雄大な自然」。今回アクセス調査隊は、夏の北海道を体感しに「富良野のラベンダー」と「美瑛の丘」を見に行ってきました（西滝）。

1. ファーム富田（中富良野町）

富良野地方にはラベンダー畑がたくさんありますが、それらの代表と言えるのがファーム富田です。園内にはたくさんのラベンダーや色とりどりの花が咲いていて見ていて飽きません。花にあまり興味の無い僕でも十分楽しむことができました。バリアフリーに関してはというと、お土産屋さん等の施設は問題ありませんが、園内は舗装されていない道やアップダウンがあります。車いすでの移動は多少骨が折れると思います。でも、それを差し引いてもお勧めです。

お勧め度 ★★★★★ バリアフリー度 ★★★



分かりづらいですが、ラベンダーです。きれいな紫色をしています。甘いいい香りがします。芳香剤買ってくれば良かった・・・。



ラベンダーの咲く期間は短いので、通年楽しめるように色々な花を植えています。絵画的な色彩でとてもきれいでした。

2. パッチワークの路（美瑛町）



美瑛町の丘陵地帯には広大な農地が広がっていて、そこにはジャガイモや小麦などの様々な畑があります。それぞれ色が違うため、まるでパッチワークのように見えることからパッチワークの路と呼ばれているようです。パッチワークの路には手つかずの自然とは違ったアートの美しさがありました。ここもお勧めです。

パッチワークの路は舗装された車道です。所々に車を止める所もあり、車いすでも大丈夫です。ただ、トイレは無いので注意です。

写真はセブンスターの木。昔タバコのセブンスターのパッケージに採用されたのでそう呼ばれているようです。道端にただ立っているだけですが、妙な存在感がありました。

お勧め度 ★★★★★ バリアフリー度 ★★★★★

スタッフ の 自己紹介

1. 氏 名
2. 血液型
3. 干支
4. 好きな食べ物
5. 嫌いな食べ物
6. 好きな色
7. 好きなタイプ
8. 趣味
9. 得意なこと



あおもり24 ヘルパー

1. 稲葉 由香子
(いなば ゆかこ)
2. O型
3. 巳(へび)
4. 麺類
5. ナス 6. 青
7. 特にないですが、できたら自分より太い人
8. 洗車
9. 長風呂



あおもり24 ヘルパー

1. 川嶋 香織理
(かわしま かおり)
2. B型
3. うし
4. お寿司
5. キムチ、他色々
6. 黒
7. 目力のある人、手が綺麗な人
8. ショッピング
9. 子供を寝かしつける。



ピアノネット ホームページ作成担当

1. 田中 女子
(たなか めいこ)
2. O型
3. うさぎ
4. 塩辛、筋子、じゃっぱ汁
5. 特になし
6. 青
7. 気持ちがしっかりしている人
8. 昼寝する事
9. 長距離運転



あおもり24 ヘルパー

1. 芳賀 佑介
(はが ゆうすけ)
2. O型
3. ひつじ
4. すいか
5. ない
6. 青
7. 優しい人
8. DVD鑑賞
9. スポーツ



あおもり24 ヘルパー

1. 秋元 和歌子
(あきもと わかこ)
2. B型
3. ねずみ
4. ラーメン
5. うなぎ、カキ、瓜系全般、他
6. 赤
7. 優しい人
8. ドライブ
9. ひ♡み♡つ

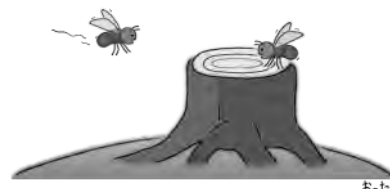
「しんまちふれあい広場」 ご協力をお願いします

青森市新町で8月21日(日)「2011しんまちふれあい広場」が開催されます。今回もフリーマーケット&PSCAのPR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。押入れに眠っているもの等がありましたら寄付をしてください。

- *汚れのない洋服類(背広・スキーウェア・下着類を除く)
 *食器・日用雑貨 *DVD、CD、ゲーム *花器
 *本、おもちゃ *手芸品 *贈答品 *粗品 その他

受付期日 7月22日～8月17日 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 あおもり)

売り上げは研修等への参加費用として使わせていただく予定です。
 ご連絡は電話・FAX、メールでおねがいします。TEL/FAX 017-761-2770



あ-た

コバケンとその仲間たち オーケストラ2011 in あおもり

実行委員会からのお知らせ
実行委員長 鎌田慶弘(ピアノ理事)

平成23年11月27日(日)
14:00～
青森市文化会館にて

世界的な音楽家である指揮者・小林研一郎氏の協力を得て一流の音楽家を招き地域の吹奏楽部の高校生も一部の演奏に参加すると共に、聴衆として障害児・者や養護施設の入所者などを多数無料招待するオーケストラコンサートを開催します。

一般は3,000円、500人分の招待が予定されています。

本格的なオーケストラの演奏を聴いてみませんか？

PSCA メンバー紹介⑧

オオサワ ナナ
大澤 夏奈さん

今回紹介するメンバーは、今年6月に正式入団したばかりの新人なでしこ！ 大澤夏奈さんです！！

- ① 年齢は → 8歳です。
- ② 電動車いすサッカーの好きなところは
→ 電動車いすに乗ること。動かすのが楽しいです。
- ③ 電動車いすサッカーの難しいところは
→ 試合形式の練習が楽しいんだけど、まだルールが覚えられないところが難しいです。
- ④ スポーツタイプの車いすの感想は？
→ 楽しい！ 楽にスイスイと動くのがいい！！
- ⑤ PSCAに入ったばかりですが、チームはどんな感じですか？
→ 初めて来た時は年上の人ばかりでドキドキしたけど、みんな親切に声をかけてくれるので、だいぶん慣れてきました。
- ⑥ これからの目標は？
→ もっともっと上手になれるよう、がんばりたいです。

PSCA ジャーナル からのよこく

10月8日・9日、ねむのき会館体育館において「第5回東北電動車いすサッカー交流会 in 青森」を開催します。

大会の様子などは、次回以降のへばだばでレポートしていきますので、続報をお待ちください。

チームは対外試合初勝利に向けて猛練習中です！！

とまとの収穫祭報告

4月 メイクアップ教室

4月16日(土)

場所…ピアネット事務所

内容…春メイクの練習。BBクリームを使用して春にぴったりの明るいメイクで、参加者全員き☆ら☆り



5月 映画上映

5月21日(土)

場所…ピアネット事務所

内容…『ハリーポッターと死の秘宝パート1』(約2時間30分)

感想…○シリーズの途中から見た形だったが面白かった。
○男子のみでむさ苦しくてとても良かった(苦笑)。

6月 カラオケ

6月18日(土)

場所…カラオケ合衆国 観光通り店

感想…○女子会みたいで楽しかった。
○初めてのメンバーで緊張したけど思ったよりも歌えて楽しかった。
○友達と行くのは高校以来だったのでとても楽しかった。
○いろんな方の歌が聞けて楽しかった。
○みんな予想より歌って楽しかった。

編集 後記

■あの日から4ヶ月が経ちました。もう僕は普段の変わらない生活にもどっていますが、心のどこかに何かがある感じはずっと続いています。(N)

■暑さ対策に首に濡れタオルをまくといいらしいが、クールビズのファッション的にはいかなものか。(ヒロポン)

■今年は地震の影響でいろいろと節約しながら生活しないといけないのに、物凄く暑い日が続いて節約どころではない気がする。(S)

■北海道旅行中、濃霧というものを初体験しました。高速道路で。ほとんど前が見えない状況にびびりながらしばらく進んでいくと「キリに注意」の電光掲示が…。最初に言っ下さい(西滝)

■夕方になると祭りに向けて練習しているネブタ囃子が聞こえます。もうすぐ、ねぶたです。一年のなんと早いことか。(A)

■今年も暑い日が続くんでしょうか…。節電しなきゃいけないのに、まだ7月中盤ですけどもうしんどいです。(J)

■我が家のプチ(黒柴 6歳 ♀)は当然黒い。昼間は日陰でハアハア言ってます。プチなにご飯を残したり、「散歩にいくよ」と言う「え～行くんですか？」という顔をする。そんな夏になりそうです。(M)