

へばだば 44

編集・発行／自立生活センターPingあおもり 就労継続支援B型事業所スタジオとまと 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./fax.017-761-2770/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」＝津軽弁で、「じゃあね」というような意味。

ブログ「青いとまと」特集！！

今回はブログ「青いとまと」で掲載している内容を少しご紹介します。

冬は雪などがありどうしても活動的にできませんが、1月～3月はこんなイベントをしていました。



参加者の感想：チョコを絞り出すところが大変だったけど面白かった。



参加者の感想：色鮮やかなちらし寿司(^▽^♡)
食べられると思って量多いの
選んだものの…我は満腹じゃー。

このようにブログ「青いとまと」では
就労継続支援B型事業所スタジオとまとなどで
行われている季節ごとの様々な行事の様子を
紹介しています。

詳しくはこちらのURLに
アクセスしてみてください。

<http://minitomatoping.blog87.fc2.com/>



ブログ「青いとまと」特集！！	1
TAKEHIRO FOOTBALL LIFE	2
生まれて初めてのインフルエンザ	2
勇樹MY WORLD	3
L I V E 満喫～2014～	3

西滝3丁目通信	4
お花見のお知らせ	4
「イオン幸せの黄色いレシートキャンペーン」について	4
編集後記	4

TAKEHIRO FOOTBALL LIFE

たけひろ
柿崎 長潤

3月30日に行われた第5回電動車椅子サッカー埼玉コバトンカップに参加して来ました。

この大会は関東ブロックに所属しているチームの選手と発展途上のチームの選手をA、B、C、Dの4チームに分けてリーグ戦を行うというルールで僕はDチームに入りました。

そこで今日は僕が活躍した第1試合Cチーム戦の様をお伝えします！

僕はセンターとして先発メンバーに起用されました。前半5分、味方ゴール付近で相手チームにキックインを与えるとキーパーと僕の間を抜けて失点してしまいました。

前半10分、ファーサイドに来たボールを一か八か回転シュートをするもフットガードに当たり奇跡的に……ゴール!!!

柿崎選手コバトンカップ初ゴールをあげることが出来ました！ちょー嬉Cぜ(^-^)V

その後、味方選手が更に追加点をあげ2対1でハーフタイムに突入し僕は控え選手と交代することになりました。

しかし後半戦相手チームに得点を与え同点に追いつかれてしまいました。

2対2で迎えた後半6分、僕は右サイドとして

再び試合に出ることになりました。

何回かセットプレーで得点するチャンスがありましたが決めないといけない!!と考え、手に力が入ってしまいシュートが打てませんでした(T-T)結局そのまま2対2で試合終了。

コバトンカップ、僕は今年の大会で2回目の参加だったのですが練習以外の試合でセットプレーからの回転シュートを決めれたので凄く嬉しかったです(^-^)

それから、サイドのポジショニングが前回に比べて若干よくなった気がしました。

課題になったところは決定的な場面での冷静さと確実な電動車椅子の操作が出来るようにとトレーニングが必要かなと感じました。

あとセンターでのサイドのカバーリングの際、逆サイドがガラ空きになってしまい相手チームにサイドチェンジされた時に対応が遅れてしまったので次回からは気を付けたいです。

これからまた1年、関東での試合はありませんが練習の時に課題になったところを克服出来るよう頑張っていきたいと思います。

みなさん、これからも柿崎長潤の応援よろしくお願いします！



生まれてはじめてのインフルエンザ

もとあき
佐野 元昭

今年の2月に生まれて初めてB型インフルエンザにかかりました。

ここ2年ほど耳鼻科に通っていますので他の患者さんからうつされないようにと予防接種をしたのにも関わらずそんなことになってしまいました。

まず熱と関節の痛みで自宅近くの内科に通い、時間の経過と共に持病の鼻の調子が悪くなったので耳鼻科へ。

インフルエンザの症状が良くなったときに寝ている時間が長かったせいか首の筋を痛めてしまい整形外科へ。正に三重苦の一週間を過ごしていました。

たしか前号の「へばだば」でも私は自身の体調が悪かったという記事を書いていたと思うので次号こそはこういった病気ネタではないことを書ければと願っています。

勇樹 MY WORLD

やっと自宅がバリアフリーに！！

じゃぬま
蛇沼 勇樹

今年の1月初旬、自宅の車庫のすぐ横に新しく車いすで簡単に出入りできるような勝手口を増設しました。

それと同時に冬でも楽に移動できるようロードヒーティングもつけました。

今まで28年間、外出時は玄関を出て風除室の一段ある階段を簡易式のスロープを取り付けてもらわないと簡単に外出できなかったわけですが、これでいつでも出歩けるような環境になりました。

結構この外出時の一連の動作、高度な技を要するので一度だけですが不覚にもウィリーをして1回転した際、風除室の窓を1枚破壊した経験があるので、そういう意味では本当に助かりました。

ロードヒーティングも豪雪地帯で雪が降ると別世界の我が家の周りも設置場所だけがガンガン雪が融けて移動がスムーズです。

折角車いすで行動がしやすくなったので、この機会にまた車を運転する機会を増やし行動範囲を増やせればなと思ってます。



★★★L I V E満喫★★★～2014～

石塚 理香子

今年もやって参りましたツツ!!!←え??何がって??それは…倅田來未のライブですよ!!!
し・か・も、今年は青森公演☆初☆2DAYSライブ!

キター(°▽°)ー!YAHOO!!

日程は3月28日、29日。リンクステーション(文化会館)で。
組長(倅田來未)についてくぜーという感じでライブが始まる前から盛り上がる組員(ファン)。

ライブが始まった途端、会場全体がーつになりハッちゃけるw
くうちゃん(((o(*∇*)o)))という歓声があちこちから聞こえるwくうちゃんもファンの声援に応えるww
もう最高のライブでした☆グッズも沢山買いました!!!!
毎年青森まで来てくれる、くうちゃんに感謝感謝です!!



西滝3丁目通信

お伊勢参り 番外編

三重 高級グルメ食べました

松阪牛・焼肉



左の皿はサーロイン、右はカルビです。おいしいのはもちろん、肉質の柔らかさに感動しました。さすが「キング・オブ・ビーフ」です。ちなみに松阪牛（まつさかうし）という品種は無く、松阪（まつさか）市近辺で育てられた黒毛和牛が松阪牛と呼ばれるようです。

伊勢海老・塩焼き



伊勢海老は三重県の「県の魚」に指定されている高級食材で、小型（15cm程度）の物でも3,000円位します。身は塩焼き、頭部は味噌汁にして食べましたが、想像以上においしかったです。次は刺身で食べてみたいです。

伊勢うどん



ふにゃふにゃの太麺にダシを加えたしょうゆをかけ、混ぜて食べるご当地うどんです。伊勢神宮を訪れたらぜひ食べたい一品です。

ハマグリラーメン



桑名市の特産品・ハマグリを使った、ご当地ラーメンです。ハマグリのだしがきいておいしかったです。

貝焼き



鳥羽・志摩地域の特産品・アワビ、カキやサザエなどを網焼きにした豪快な料理です。おいしくないわけがありません。

お花見イベントのお知らせ

今回の花見は、趣向を変えてドライブ昼食です。市内の桜スポットを2ヶ所まわり、昼食場所は「菜園ブッフェ ピソリーノ」（本場ナポリピッツアの専門店）を予定しています。

日：平成26年5月2日（金）

参加費：1,500円（昼食代）
問い合わせ・申し込み：須藤
就労継続支援B型事業所 スタジオとまと
TEL/FAX：017-761-2770



「イオン幸せの黄色いレシートキャンペーン」 ザ・ビッグ青森東店様より

平成25年度分の寄付金として
¥17,040円を頂きました。

「イオン幸せの黄色いレシートキャンペーン」とは…イオングループ様が地域への社会貢献活動として行っている毎月11日開催の「イオン・デー」にイオングループ店舗をご利用いただいたお客様より善意で投函された黄色いレシートの合計金額の「1%」を活動団体に対し、1年に1回寄付して頂けるというものです。

編集 後記

- 暑かったり寒かったり最近体温調整が難しい。(S)
- 雪が消えたと思ったら水仙が蕾をつけていました。春です、花見が待ち遠しいです。(A)
- あたいの原稿…白ヤギさん食べちゃった!?黒ヤギさん!!! (R)

■熟女向けの軽いトレーニングジムに週一回通い始めました。

「来年の今頃は〇〇〇」な自分でありますよう… (M)

■食事制限と蒸し風呂戦法で現体重を維持してますが、毎日体を動かして汗を掻くことが一番のダイエット法だと気づく今日の頃。最近それができていないので若干焦り気味… (J)

■コバトンカップで目撃したストライクフォースという機体。威力がインバーケアのトルクSPの5倍…ヤバいやばすぎる!!!トルクSPを買うかストライクフォース買うかスグエ迷う… (K)

■今日ネットで何か注文すると、大体あさってには届く。油断しているとあした届いたりする。ありがたい。でもそこまで急いでくなくてもいいです。(広)

■ストーブをつけると暑いけどつけないと寒いという微妙な時期になりました。この時期毎年体調を崩すので気を付けたいと思います。(西滝)

■今回から編集・作成を新人チームが担当します。