

増刊HSK むつみの里

No. 112
2020. 11. 15



社会福祉法人 むつみの里

就労継続支援B型 であい工房
地域活動支援センターI型 自然房

HSK 毎月十二回(一・三・五・八・十・十三・十五・十八・二十・二十三・二十五・二十八日)発行
一九九四年八月四日 第三種郵便物承認

10月20日 防災訓練

むつみの里では、年2回防災訓練を行っています。今回は、地震発生後、であい工房の厨房にあるコンベックから出火という想定で行われました。「火事です！」の声に参加者全員落ち着いてスムーズに行動していました。その後、水消火器の訓練を行いました。

地震などの自然災害はいつ起こるか分かりません。災害発生時に適切な行動をとるために実践的な訓練が必要です。

「いざという時に慌てず冷静に行動できるように正しい知識を身につけたい」と意見がでました。



職員による水消火器訓練の説明の様子。



自衛消防本部前に避難し、点呼をしている様子。



消火器の使い方を覚えて、いざという時に備えたいです。(絹子)



10月26日 富山県精神障害者スポーツ交流会・卓球大会

富山県精神障害者障害福祉サービス事業所連絡協議会がスポーツを通しての事業所間の交流の場となるようにと卓球大会を企画されました。むつみの里に関わりのある方々の当事者会「元気会」から2名が参加。

おめでとうございます!

結果はなんと2位と3位！元気会は、卓球をメインにおこなっている会なので、入賞は日頃の練習の成果ですね。



2位 3位

大会を開いていただき、嬉しく思います。精一杯がんばりました。(M)



精一杯頑張りました。練習をして、来年も良い結果が残せるようにしたいです。(芳朗)



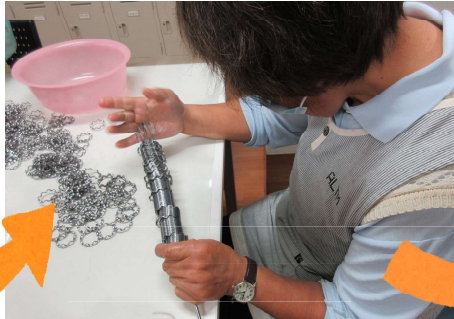
であい工房のお仕事紹介

リング揃えの仕事

であい工房での仕事をご紹介します。まずはメンバー全員が参加するリング揃えの仕事です。検査するリングの個数は10万個以上！1日がかりの仕事です。やり終えた達成感はひとしおです。

ミスのないように集中して作業に取り組みます。(武俊)

箱からリングを取り出して、テーブルの上に広げます。取り残しがないように、落とさないようにしっかりチェックします。



リングを同じ向きで棒に入れ揃えます。揃えると、不良品は曲がっていたり、隙間が広がったりするので見つけられます。

同じ高さに並べた後、専用の器具で検品し、1箱ごとのリングの個数を計算します。

リングはボールベアリングの中の部品で、正しくは波型保持器(リテナー)と言います。同じ高さにすることで数がわかります。

水汲み一穴の谷霊水



力持ちです、頑張っています！(稔)

穴の谷霊水は、地元上市町の山間部にあり、古くからの霊場である穴の谷から湧き出る霊水を求め、全国各地から人々が訪れます。駐車場までしか車の乗り入れができず、7~8分歩いて霊場に向かいます。amieのコーヒーはこの霊水を使っているため定期的に水汲みをしています。人力でタンクを運ぶのは大変で「重~い」と言いながらも、おいしいコーヒーの為にメンバーは頑張っています。



イオン 幸せの黄色いレシートキャンペーン

マックスバリュ上市店さんより、黄色いレシートキャンペーンの寄付金をいただきました。今回は、前回の寄付金で購入した防災グッズの補充、入れ替えのため、乾パン、水、ウエットティッシュ、ごみ袋を用意しました。

いざ必要になった時のため、今後も定期的な入れ替えが必要だと感じました。ご寄付ありがとうございました。



amie通信 かみメシ!スタンプラリー



上市町商工会青年部が企画し、市内25の飲食店が加盟しているスタンプラリーに amie も参加しています。全商品がスタンプの対象です。スマホのアプリやインスタグラムでも参加できます。11月30日までの企画となっています。



障害者文化芸術育成支援事業 10月9日~11日 **地域障害者作品展** に参加しました



入善町コスモ21で行われた「地域障害者作品展」に参加しました。今回は、書道や絵画、お花紙と新聞を使ったダルマ、さをり織りのストール・タペストリーなどを展示しました。日頃の活動を知って頂く良い機会となりました。



猫の表情を作りました。かわいいダルマができました。(ヒロ)



ニコニコ笑った顔や怒った顔などいろんな表情のダルマが揃いました。

～作品展の準備中！～



新聞を丸めて縁起物のダルマを作りました。顔を作るのが難しかったです。(美)

ダルマを作成中。

新聞を丸めて形を整えるのに苦労しました。(文雄)



相談無料

秘密厳守

こころの安心相談



「心の悩みや不安がある」「最近、家族の様子に変化がある」「生活リズムが乱れている」…などご本人やご家族の心の健康についての心配事はありますか？以下の会場で、出張相談会を開催します。お気軽にご相談ください。お近くの会場で相談できます。

(当日は、予約優先となります)

※新型コロナウイルス感染症の流行に伴い、変更、中止する可能性があります。また、相談会に参加される場合には、マスクの着用をお願い致します。



舟橋村 令和2年 11月27日(金)
13:30~16:00

【場所】 舟橋村会館(予定)

滑川市 令和2年 12月25日(金)
13:30~16:00

【場所】 滑川市役所東別館 3階中会議室

予約・お問い合わせ

地域生活支援センター 自然房まで

☎ (076) 473-1644 (担当: 佐野)



イオン 幸せの黄色 レシートキャンペーン

マックスバリュ上市店さんの幸せの黄色いレシートキャンペーンでいただいた寄付金で今回は、歯ブラシセットを用意しました。

うがい、手洗い同様に適切な歯磨き習慣を身につけたいと話しました。

ご寄付ありがとうございました。



レシピ

一 系電話 一

給食を担当しています。皆に「おいしいー！」と思ってもらえるよう毎日手作りで提供しています。一番の人気メニューは老若男女問わず大好き！ハンバーグです。むつみには頼もしい味方のスチームコンベクションオーブンで焼き上げるのでお店に負けないくらいにふっくらジューシー♪

そしてハンバーグに匹敵するほど人気のあるメニューが“厚揚げと春雨のピリ辛炒め”です。「大盛りないが〜?」「おかわりできんが〜?」という嬉しい声が聞かれるほどです。

今回はそのレシピを紹介したいと思います。

厚揚げと春雨のピリ辛炒め

【作り方】

①フライパンにサラダ油をひき熱し、中火でニンニクを炒めます。次に片栗粉をまぶした豚肉を炒め取り出します。

②ごま油を足し、人参を炒め、合わせ調味料、豚肉を戻し入れ、しいたけ、春雨、厚揚げを加えて4〜5分煮ます。次にニラを加えひと炒めし、最後に水溶き片栗粉を入れ、混ぜれば完成です。



【材料】(2人分)

- 厚揚げ 1枚 (さいの目切り)
- 豚肉 100g (適当な長さに切り、醤油、酒、各小さじ1、片栗粉大さじ1/2)
- しいたけ 2枚 (うす切り)
- 人参 4cm長 (短冊切り)
- ニラ 1/2束 (4cmの長さに切る)
- 春雨 8g (水で戻し、食べやすい長さに切る)
- ニンニク 1/2片 (みじん切り)
- 片栗粉 大さじ1/2

【合わせ調味料】

- しょうゆ 大さじ1と1/4
- 砂糖 小さじ1
- こし味噌 小さじ1
- 豆板醤 小さじ1/2
- 鶏がらスープの素 小さじ1/3 (すべて合わせておきます)

とても簡単でおいしいですよ！ピリ辛なので身体が温まり、肌寒い季節にぴったりなおすすめの1品です。これからも「おいしい！」と言ってもらえるメニューが増えるように提供していきたいです。



善意感謝



吉田様 細川様 堀内様 下村様
藤縄様

(順不同) 匿名 6名様
ありがとうございました。



行事&予定

■ であい工房 ■

11月・12月

コロナウイルス感染拡大防止のため外出する行事や移動販売を自粛します。



■ 交流サロン amie ■

時間を短縮して営業しています。
10:00 ~ 16:00
(ラストオーダー15:30)

■ 自然房 ■

11月

- 7日 DVD鑑賞&パソコン
- 14日 カラオケ&ゲーム
- 21日 パソコン & ストレッチ・体操
- 28日 座談会&わいわいタイム

12月

- 5日 DVD鑑賞&パソコン
- 12日 カラオケ&ゲーム
- 19日 パソコン & ストレッチ・体操
- 26日 座談会&わいわいタイム

火曜日：メンバーミーティング

編集人：社会福祉法人 むつみの里
連絡先：〒930-0326 富山県中新川郡上市町柳町23
TEL/076-472-3607 FAX/076-472-3649
E-mail/

mutuminosato-14@ma.net3-tv.net

郵便振替 <口座番号> 00790-2-56015

<加入者名> むつみの里をささえる会

年間購読料：1,500円 (カラー刷り 年6回 送料込み)

定価：50円

発行人：北陸障害者定期刊行物協会 〒939-8075 富山市今泉312