



市民の会便り



ハートねっと日立市民の会 ～元気でねっと！～

(自宅兼事務所) 〒316-0026 日立市みかの原町 2-26-5 ☎・FAX 0294-53-4079
(携帯電話連絡先) 090-9292-1610 (弓野)

あいさつ

いよいよ夏本番！！

7月、8月は【夏休み】【お盆休み】があり地域のイベントも盛り沢山の中、暑さで疲れが溜まりそうな季節ですが、皆さまお変わりございませんか。「何だか最近外に出るのが億劫で…」なんていう方もいるかと思いますが、出掛けてみると気分転換になりますし、意外に「楽しい！」って感じたりしますので勇気の一步を踏み出して出掛けてみましょう！（ただし暑いときは要注意！）

さて5月22日の定期総会が無事終了し、“ほっ”としたのもつかの間、今年度の事業に突入です。8月の「月例会」では、最近身近に増えてきた【福祉作業所】A型、B型…などについて学びます。増えることはいいことですが、障がい者就労支援サービスを装った詐欺事件が増加していますので、見極めがとても大事です。また、9月の「茶話会」では【シーマーク】に出掛け映画鑑賞を予定しています。暑い時期ではありますが、映画館「シネマサンライズ」は《音響が良くて》《涼しくて》《きれいで》《空いていて》《日常を忘れさせてくれる》場所です。是非皆さんで行ってみませんか。そして、少し先の話になりますが、11月には福祉バスを利用して大子で《リング狩り》の予定です。近くなりましたらお誘いしますので是非ご参加お願いいたします。今年度も役員一同思いを一つにして頑張っていきたいと思いますので、ご協力をお願いいたします。
※市民の会便りで今後載せてみたい内容がありましたらご連絡ください。皆さんのご意見お待ちしております。

会長 弓野孝子



3月の月例会に参加して

3月27日の月例会は、かみね公園でお花見、ホリゾンかみねでランチ会が行われました。当日は少し風が冷たくソメイヨシノの開花はあと一歩というところでしたが、吉田正記念館裏の桜は今にも咲きそうな蕾が枝いっぱい膨らみ、手の届く高さで間近に見ることができ大変感激いたしました。

昼食はホリゾンかみねにて、それぞれ好きな物をいただきコーヒーやデザートまで皆さん完食。和やかな雰囲気の中、今後の打ち合わせも兼ねて楽しく歓談のひとときを過ごしました。話は尽きませんでしたが、皆さんと顔を合わせることで元気をいただき、短い時間ながらも、お腹も心も満たされる有意義なひとときとなりました。

ペンネーム コロたんより

令和7年度 総会

令和8年5月22日に保健所にて10時30分より開催されました。来賓の皆さんの挨拶では家族会への励ましを沢山頂きました。又総会の議事も滞りなく進み、すべて承認されました。その後、昼食をとり今回初めて4つのグループに分かれて話し合いをし、各グループの代表がまとめて発表しました。その内容は当事者の思い、親亡き後、家族関係の悩みなど沢山の意見が出ました。とても良い企画だと思います。今後もこの様な話し合いを続けたほうが良いなと思いました。

全国的に家族会の会員が少なくなっているというのです。高齢になった事、車の運転をしなくなった等色々理由があるようですが残念に思います。私はこれからも健康に気をつけながら参加していきたいと思っています。子供のために！！

ネモフィラより

「もうひとつの春」に参加して

「もうひとつの春」。

私は YOKO として参加しましたが、今になると私も堂々と実名で発信すればよかったなと思います。作品の中ではひーぽさんの「同じ病気で死んだ双子の妹」が心にしみました。私にも当事者の姉がいます。自分が彼女に投げかけてきた言葉を反省させられました。この冊子を通して精神障害者への理解が深まりますように。

吉田陽子より

【レシピ】夏野菜でチョットひと皿どうぞ！！

A. トマトとオクラのおかかじょうゆ和え

<材料> トマト大 2個、オクラ 1袋、かつお節 2g、しょうゆ 大さじ2

＜作り方＞

①トマトのヘタを取る。オクラはがくを取って塩を多めにまぶし板ずりをする。

②鍋に湯を沸かし、始めにトマトをさっと湯通しして冷水にとり皮をむく。

次にオクラは塩をつけたまま入れ、少しぬめりが出るくらいまでゆでて冷水にとって冷ます。

③トマトは一口大に切り、オクラは斜め切りにする。頂くまで冷蔵庫で冷やしておく。

④かつお節は鍋でから煎りして風味を立たせ、バットに広げて冷ます。

⑤頂く時に③に④のかつお節と醤油をかけ、ざっくりあえて器に盛りつける。



B.揚げいんげんのピリ辛みそ和え

＜材料＞さやいんげん 300g、豆みそ大さじ1強、豆板醤小さじ 1/2、

長ねぎのみじん切り 大さじ2、酒・みりん大さじ1強、揚げ油

＜作り方＞

①さやいんげんは洗ってへたを除き、水気をしっかりふき取る。

②フライパンに揚げ油を1cm弱ほど入れて中温で熱し、①のいんげんを3回に分けて散らすように入れてじっくり揚げる。さやいんげんに火が通って表面がちりちりとしてきたら油を切る。

③ボウルに豆みそ、酒、みりん、豆板醤、長ねぎを入れてよく混ぜ合わせたところに②のいんげんを入れて手早くあえる。

④器に盛りつける。好みでごま油を数滴入れて香りをつける。



お知らせ

《月例会》毎月第4金曜日 於：日立保健所 13:30～15:30

8/28 障害者就業・生活支援センターまゆみの山本さんを招き「就労継続支援 A 型事業所と B 型事業所の違い」についての説明会

《茶話会》毎月第2火曜日

8/11、9/8 13:30～15:00 於：ヒタチエ別館3F 社協隣りフリースペース

10/13 11:00～ 於：シーマークスクエア1F 京成百貨店日立サテライトショップ前

《当事者会「SANAGI」》偶数月第4土曜日

8/22 11:00～ 親睦会 於：シーマークスクエア入口

10/24 13:00～ ボーリングやります(茨城キリスト教大生との交流会) 於：日立ボウルクレーン

※参加できる方は前日まで弓野まで電話連絡してください。

《県北ブロック研修会》9/5 13:00～ 於：ヒタチエ別館3F 社協会議室 ※詳細は同封の案内を参照。

