



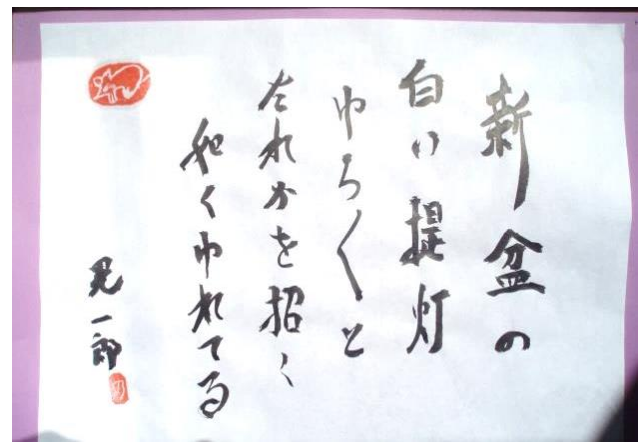
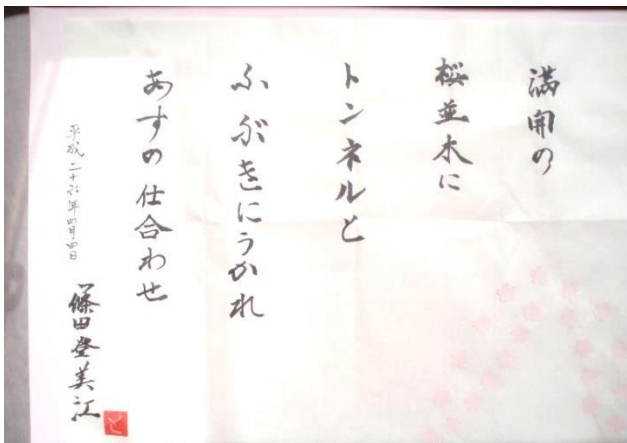
NO.44 2014年 9月

発行 特定非営利活動法人アビリティクラブたすけあい  
昭島たすけあいワーカーズ 大きなかぶ  
理事長 坂元 泰子

〒196-0025 昭島市朝日町1-4-12 マルマンビル 201  
TEL 042-545-0890 FAX 042-519-5891  
E-mail: [ookinakabu@topaz.ocn.ne.jp](mailto:ookinakabu@topaz.ocn.ne.jp)  
ホームページ <http://ookinakabu.jimdo.com/>



### 短歌 (利用者さんの作品)



## ！祭りだ わっしょい！

中神駅前親交自治会のおみこし 8月17日



デイルームの前を練り歩いてくれました。  
利用者さん全員、満面の笑顔で、立ち上がって声援を送りました。祭りに参加できて大喜び。自治会の皆さんありがとうございます。来年も楽しみに待っています。

# みなさんの居場所

昭島ふれあいホットサロン登録

## おしゃべり広場 &

## ACT会員いきいきサークル ラディッシュの会



7月12日 おもしろい宇宙のお話  
講師：中村恵子さん(天文宇宙検定2級)



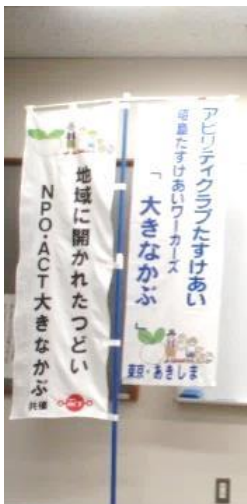
昼食付き  
・冷やし中華  
・南瓜煮物  
・すまし汁

おしゃべり広場  
これからの予定  
9月13日 9月27日  
10月11日 10月25日  
午前10時から  
大きなかぶデイルーム

ラディッシュの会  
これからの予定  
9月13日 ハイキング  
10月19日 箱根駅伝予選会応援ツアー  
昭和記念公園  
\*時間は大きなかぶにお問い合わせください

## 市民向け講座事業報告

### 地域に開かれたつどい 「終活について～自分流の葬儀～」



**誰もが迎える人生の最期**  
どう見送りたい？ どう見送られたい？  
葬儀の歴史から、現在の事情まで～  
専門家から話をききました。  
皆さん熱心に聞かれていて質問も多く  
我が事としての関心の高さが伺えました。

7/19 あいぽくにて 参加 54人



集まって楽しい時間を過ごしませんか！

昭島ふれあいホットサロン登録

## みんなの居場所☆菊地さんち

7月13日 スライム作り。  
化学のり、ホウ酸、水、絵の具でスライムができる。さらに塩を混ぜて練りこむと、スパーボールのように固くなるよ。



片栗粉を水でまぜて  
ダイラタンシー現象を体験したよ。  
ちょっと気持ち悪くて、でも面白〜い！



これからの予定  
9月21日 押し花あーと  
10月19日 宇宙の話を聞く  
10時から

## 精神障害者ボランティア 「グループ・モモ」

7月9日 そうめん流し



7月16日 ブルーベリー狩り



大山団地の近くにある農園  
近場でブルーベリー狩りができるんです。  
甘くておいしかったですよ！

## インフォメーション

### NO! 寝たきりデー2014

認知症をどう生きたいか  
本人と家族に地域が寄り添う

9月13日(土)午前11時～午後4時

全国町村会館 TEL03-3581-0471  
東京都千代田区永田町 1-11-35

参加費 2000 円

## 認知症への理解を広める

- 午前の部 11時～12時30分  
認知症とともに暮らせる社会をつくろう  
講師 上野秀樹氏
- 午後の部 13時15分～16時  
報告 誰もがふつうに暮らすまち  
①認知症プロアクティブの実践  
②東京下町超高齢社会の小規模多機能の役割  
③『暮らしの保健室』の実践と効果

## 研修： ケア者ケア リラックス体操



8月20日

メンバーを講師に迎え、固まった心と体を解きほぐす体操を皆で行いました。簡単な動作ができなかったり、リズムに乗れなかったりで、大笑いをする場面が多く、終了間近には心身ともに暖かさに包まれるひと時でした。

また明日から頑張るぞ～！



### 簡単クッキング

利用者 阿部優子さんの作品  
ちぎり絵

#### 長いものたらこ焼き(2人分)

材料 長いも 140g たらこ 1/2 腹  
オリーブオイル 小さじ2 レモン汁 小さじ1

#### 作り方

- ①長いものは直火で表面のひげ根を焼く。皮付きのまま1cm幅の棒状に切る。たらこは薄皮を除く。
- ②ボウルにたらこ、オリーブオイル、レモン汁を入れて混ぜ合わせ、長いもを加えてあえる。
- ③アルミホイルの上に並べ、グリルで7分ほど焦げ目がつくまで焼く。



大きなかぶは東京都認証の特定非営利活動法人です。  
みなさまの賛助会費と寄付に支えられ、地域貢献活動を行っています。

振込先 郵貯 00100-0-718748 大きなかぶ

\* 賛助会費ありがとうございました。

小野様 川船様 私市様 杉本様 野村様

\* ご寄附ありがとうございました。

坂元様 サイクルショップ稲川様 安里様 他4名様