

QSK

2023年 秋

No. 193

# 福岡あけぼの会便り



作者・ステップアップⅢ型 永美さん

## 特集

私の得意料理

事業所通信  
それでも歩こう ～ステップⅢ型  
家族会便り  
後援会コーナー  
ともに明日へ ～ ステップアップ

### <あけぼの会便り発行時期>

新春	1月上旬
春	3月上旬
初夏	5月上旬
夏	7月上旬
秋	9月上旬
冬	11月上旬

印刷・折り込み作業は利用者さんと職員、共同で行っております。発行時期が若干変更になる場合があります。ご了承ください。

# 特集 私の得意料理

## ニラ玉

### ■あなたの得意料理を教えてください

「ニラ玉」と「きのこの中華炒め」と「豚こまと厚揚げとネギのみそ炒め」

### ■なぜその料理を選びましたか？

美味しいし、卵の色が綺麗。お店でもすぐに売り切れる人気メニューです。

### ■美味しく作るポイントやこだわっていることを教えてください。

「ニラ玉」と「きのこの中華炒め」は、マヨネーズを入れるのがポイントです。「豚こまと厚揚げとネギのみそ炒め」は、厚揚げを一度茹でてから調理することと、調味料をきちんと量って作ることです。

Hさん



## やみつきチキン

### ■あなたの得意料理を教えてください

オープン料理。中でも、「やみつきチキン」は6種類以上の調味料を、絶妙なバランスで調合して、鶏肉を漬け込んだ後オープンで焼きます。

### ■なぜその料理を選びましたか？

美味しいし、お店でよく売れるから。

### ■美味しく作るポイントやこだわっていることを教えてください。

焼き加減と、焦げ目のつけ方のタイミング。

Mさん



## しょうが焼き

しょうが焼きをたまに作ります。

豚肉と玉ねぎを炒めた後、しょうが焼きのたれでからめます。皿に盛った後、あればチューブの生しょうがをのせると、しょうがの味が強くなっておいしいです。お試しください。

TNさん



## 大葉入りハンバーグ

いつものハンバーグも大葉を刻んで入れることでさらにおいしくなりますよ!!

Uさん



## きゅうりとささみのサラダ

①きゅうりを切る。

②ささみを湯がいて、食べやすい大きさに割く。

③歯ごたえをよくしたいのであれば「さしみこんにゃく」を準備し、水気を切っておく。

④①から③を混ぜ合わせる。

⑤④に和風ドレッシングとさしみ醤油を混ぜ合わせたものをかけて出来上がり。

★夏野菜のきゅうりが美味しくいただけます!!

Uさん



## ウィンナーの肉巻き

①豚肉ロース(薄切り)を広げる。

②①に大葉とウィンナーを置いて、くるくると巻く。

③②をフライパンで炒めて、味塩コショウで味付け。

★食欲のない夏でも大葉のおかげでさっぱり食べれます!!

Uさん

## ほうれん草とベーコンきのこのキッシュ (18センチタルト型一台分)

### 【材料】

- ・冷凍パイシート ・玉ねぎ 1/4玉 ・ほうれん草 1/3束 ・しめじ 1/2パック
- ・ベーコン 適量 ・とろけるチーズ・パルメザンチーズ適量(焼き上げる前にのせる)

- ①市販の冷凍パイシートを型よりも大きめに丸く伸ばし、型に敷きこむ
- ②180℃のオーブンで20分程空焼きする
- ③フライパンにサラダ油をしき、カットした具材を塩コショウで炒める

### 【卵液】

- ・牛乳 90ml ・生クリーム 90ml ・全卵 1個 ・塩 適量
- ・ナツメグ 適量

- ①卵をときほぐし、他の材料を全て入れてよく混ぜる。

焼成！

- ①オーブンを190℃に余熱しておく
  - ②焼きあがった生地に炒めた具材を入れ、とろけるチーズ、パルメザンチーズをのせ、卵液を流す
  - ③30分から35分(焼き色をみながら)焼いたら出来上がり！！
- ★具材はお好みのものでOK！是非つくってみてください！



## ゴーヤチャンプル

### ☆材料【4人前】

- ・豚バラ肉 250g ・豆腐(木綿、1丁) ・ゴーヤ×1本 ・卵×1個 ・食用油、こしょう、醤油

### ☆作り方1【用意】

- ①ゴーヤは縦2つに割り、中の種と綿を取り、幅5mmに横切りする。
- ②豚バラ肉は3cm幅に切る。
- ③豆腐は縦・横に2cmのサイコロ状に切る。
- ④卵は器に割って、かき混ぜておく。

### ☆作り方2【調理】

- ①フライパンを熱し、油を敷いて、こしょうを加え豚バラを炒める。【約3分】
- ②①にゴーヤを入れて、火が通るくらいに炒める。【約3分】
- ③②に豆腐を入れて、焦げ目がつくまで、十分炒め【約4分】  
溶き卵を絡める。お好みで醤油【大さじ5杯】で味を調える。
- ④溶き卵が十分炒められたら出来上がり！皿に盛る。

生活訓練で育てたゴーヤを使って作りました(∇)



## 雑煮

1年に1回雑煮をつくります。  
そして知り合いに振る舞います。  
北王子魯山人



## チキン南蛮

チキン南蛮は鶏肉を使っておいしく  
できる料理です。  
タルタルソースが利いています。  
石川綾菜

## からあげ定食

からあげは、油に入れて5分～6分  
ぐらいでできます。それだけです。  
天野嵐チャンプ



# 事業所通信

## しののめ

夏になり、しののめでは七夕鑑賞会として、福岡市科学館のプラネタリウムに行きました。プラネタリウムでは『宙語り』と題して、夏の星座の説明や実際の流れ星の映像などが流れました。真っ暗な中でメンバーは上を見上げ、職員さんの話を真剣に聞き、「勉強になりました」「きれいだった」「あんなに星がきれいだとは思わなかった」と話していました。

中には真っ暗な中で眠たくなった人も……。きれいな星々に癒された時間でした。

## みらい

みらいでは先月、イベントでベイサイドプレイスにある「リタの農園」に食事と見学に行ってきました。とてもきれいな店内と美味しい料理がたくさんあり、皆さん夢中になって食事をしていました。「美味しかった」「みらいの喫茶でも活かせる」などとても前向きな感想がたくさんでいていました。また、A型事業所の勉強会もあり、皆さん集中して勉強していました。



## ステップⅢ型

### マジックショーが始まりました

Ⅲ型ではコロナ感染で休止していたボランティアさんによるマジックショーを今年度から再開しました！  
初回は固く縛った縄の結び目が、一瞬で消えるマジックに拍手喝采、「オーすごいな」と利用者さんの声が上がっていました。次のトランプマジックにも、皆さん一緒に参加して、興味を促されていました。楽しいトークと怪しげなマジックショー、楽しい時間をボランティアさんありがとうございました。



## 心の春希望

先日、バスハイクで海響館とランチバイキングに行ってきました。ランチバイキングはたくさん種類があり、食事の時間があっという間に過ぎてしまいました。海響館ではかわいいペンギンたちも見ることができ、癒されて帰ってきました。数日前までは雨の予報でしたが、当日は見事なお天気に恵まれました。皆さんの日頃の行いが良いからですかね。



## 多機能型ステップアップ

ステップアップは梅雨明け頃から、新しい作業が始まり、大忙しです。

今まで余裕をもっておこなっていた作業を前倒しで終わらせ、納期をメンバーと共有し、優先順位を決め計画的に取り組んでいます。真夏の暑さもあり大変なことも多いですが、納期に間に合わせ目標が達成できた時は、みんなで拍手やガッツポーズをし、お互いを称え合っています！



## トライアングル

久しぶりのラウンドワン！

6/23にラウンドワンにいきました。カラオケや各種スポーツを興味のむくままに楽しみました。



楽しい様子が伝わってきますね



ビリヤード姿もステキですね♥



カウボーイになっていますね！

## それでも歩こう

### 「日々是好日」

連載コラム No. 39

「吉野ヶ里遺跡で、未発掘の石棺墓が見つかり、新発見があるかも？」とのニュースが流れていた。

ご存じ、女王卑弥呼の邪馬台国がどこにあったか？との話題が珍しく議論されていた。最近ほとんど話題にされない話だが、以前はずいぶんと学者の間で議論が交わされたものだった。畿内説、九州説、根拠は魏志倭人伝と言う中国側の資料、これに詳しく日本の古代の記録が書かれている。邪馬台国への道程も書かれていてある学者が計測するとなんと邪馬台国の場所は太平洋に飛び出してしまうようだ。そんなことを思い返す今日この頃、穏やかに時が流れていく…。

ステップアップⅢ型 司馬遷

## 家族会便り

4家族会合同ミニ講演会が開催されました。



2023年7月1日に4家族会（ヒューマン21・五筑会・しののめ福祉会・すずめのお宿）合同主催で、福岡市社会福祉協議会あんしん生活支援センター所長の吉田時成氏をお招きして『社会福祉協議会と障がい者支援』をテーマにお話をさせていただきました。

当日は、家族会会員、当事者、支援者など32名の方の参加がありました。

当日のアンケートには、

- ・親亡き後の心配があっても具体的にはつかめていなかったが、社協の取り組みを知って安心すると共に、話を聞いて気軽に相談できると思った。
- ・今は、毎日の対応で精一杯で親亡き後のことまで考えられないが、これからのことを考えていくうえで大変参考になった。
- ・8050問題への取り組みにも期待している。

など、社会福祉協議会への期待の声が多数上がっていました。これからは、近くの社会福祉協議会もひとつの支援窓口としておおいに利用していきたいと思いました。

（すずめのお宿）

### みんなねっと・しののめ福祉会主催

#### 家族による家族学習会開催

今年度も『しののめ福祉会』で開催いたします。

病気のことをもっと知りたい。とにかく不安で仕方がない。どう関わっていけば良いのか困っている。などなど…様々な思いを抱えているご家族の方々、一緒に学び合いましょう。お待ちしております。

	日程	時間	会場（福岡あけぼの会・しののめ）
第1回	10月22日（日）	10時～13時	しののめ（城南区荒江 1-23-25）
第2回	11月26日（日）	10時～13時	しののめ（城南区荒江 1-23-25）
第3回	12月24日（日）	10時～13時	しののめ（城南区荒江 1-23-25）
第4回	1月28日（日）	10時～13時	しののめ（城南区荒江 1-23-25）
第5回	2月25日（日）	10時～13時	しののめ（城南区荒江 1-23-25）

参加できる方：統合失調症など精神疾患の方を家族に持つ人で全5回通して参加可能な方。

内容：テキストを使用し、家族同士の話し合いを通して統合失調症等について学び合います。

担当者：精神疾患の方を家族に持つ「リーダー研修」を受けた家族会の数名が担当します。

参加費：1000円（テキスト代含む）

問い合わせ先 担当：木田（Tel.090-1365-3193）

〒815-0082  
福岡市南区大楠1丁目35-17  
電話 092(791)5858  
mail kouenkai@f-akebonokai.jp

# 福岡あけぼの会後援会コーナー

## 後援会を支え20年 高橋よし子さんの歩み

「国立病院の席が決まっていたのに。心を病み、栄養失調状態で、次々に入院してくる南方からの帰還兵のお世話をしていくうちに、じっとしておれない気持ちになりました。」



福岡あけぼの会誕生当初からの後援会の一人・高橋よし子さん(福岡市在住・97歳)の挑戦を紹介。

から国立筑紫病院(後の九州国立がんセンター)に勤務。対応した多くの帰還兵の事が忘れられない時、学んだのが「自分へのとらわれから、自由になることを目指す」という『森田療法』と呼ばれる精神疾患療法だった。  
「じっとしておれなくて」  
高校では養護教諭として勤務。その後、1984年、福岡市で最初の精神障がい者の施設誕生となった「しののめ作業所」(現・福岡あけぼの会、就労B型)を「共同作業所を支援する会」(正田病院・宮崎宏之医師代表、後に解散)のメンバーとして支援。

一方、高橋さんはこの間、主に精神障がい者のためのNPO法人の運営やグループホーム、作業所の立ち上げを支援してきた。

写真が高橋さんが紹介、出展した綿絵作家の梅原紀子さんとマスク姿の高橋さん(第3回アート展会場で)

第4回「福岡あけぼの会アート展」(福岡あけぼの会後援会主催)の作品募集が始まりました。アートを通してより多くの出会いが生まれそうです。  
▽応募は油絵から水彩、日本画、パステル、色鉛筆画等で障がいをお持ちの方とご家族が対象。A3サイズまでの大きさを一人1点迄。応募締切は10月7日。作品展示は同28日〜11月3日



福岡あけぼの会後援会総会(今年で19回目となる令和5年度福岡あけぼの会後援会総会を6月30日、福岡あけぼの会本部まで)

で開催しました。  
第1号議案の4年度事業・活動報告から▽4年度決算案▽同監査報告▽5年度事業計画  
▽5年度後援会役員5議案を承認、採択されました。  
王将位「決定大会」の復活を  
後援会へ激励も  
コロナ明け3年ぶりの開催でしたが、家族会、通所者らも出席。判田章江・法人理事長の挨拶の後、法人初代理事長の有吉時寛氏から、「法人は設立から今年で20年。立ち上がりの苦しみも多かったが、初代後援会長を引き受けて下さった児童発達支援センター・しいのみ学園創設者の故昇地三郎先生のお力添えもあり今日を迎えている。」

“落ち葉に埋もれた小さなしいの実も、いつか必ず固い殻を破って、そして、見上げるような大木になる。”とのしいのみ学園命名の由来を交え、法人、後援会の大切さ、についてお話しをいただき激励を受けました。  
また、コロナ禍で中断している人気の将棋大会・王将位「決定大会」の再開を参加者から要望されました

令和5年度会員のみなさま  
佐藤照子、中村伸之、医療法人  
山水会香椎療養所・院長・早瀬  
雅樹(6月19日〜7月20日の間、  
ご入会、ご寄附をいただいた方。  
敬称略)



## 事業所紹介

施設名	郵便番号	住所	電話番号	Mail
本部事務局	815-0082	福岡市南区大楠1丁目35-17	092-791-7472	honbu@f-akebonokai.jp
多機能型事業所	多機能型みらい	815-0082 福岡市南区大楠1丁目35-17	092-524-4121	mirai@f-akebonokai.jp
	多機能型ステップアップ	811-2314 糟屋郡粕屋町若宮1丁目1-18	092-938-9388	stepup@f-akebonokai.jp
就労継続支援事業B型	しののめ	814-0101 福岡市城南区荒江1丁目23-25	092-851-7528	shinonome@f-akebonokai.jp
	しののめプラス	814-0104 福岡市城南区別府5丁目8-19	092-834-4336	shinonome@f-akebonokai.jp
	ほのぼのHaKaTa	812-0041 福岡市博多区吉塚1丁目12-53	092-409-8318	honobono@f-akebonokai.jp
	みぎわ工房	816-0943 大野城市白木原4丁目1-5	092-592-3942	migiwa@f-akebonokai.jp
地域活動支援センター	トライアングル	811-2417 糟屋郡篠栗町中央4丁目15-3	092-947-3173	triangle@f-akebonokai.jp
	心の春希望(I型)	815-0082 福岡市南区大楠1丁目35-17(2F)	092-524-4153	kibou@f-akebonokai.jp
	サンサンはかた(I型)	812-0041 福岡市博多区吉塚3丁目18-36	092-409-2471	sansan@f-akebonokai.jp
区障がい者 基幹相談支援センター	ステップアップ(III型)	811-2314 糟屋郡粕屋町若宮1丁目1-17	092-938-6702	stepup3@f-akebonokai.jp
	博多区第1障がい者基幹 相談支援センター	812-0041 福岡市博多区吉塚3丁目18-1	092-409-2478	hakata1kikan@f-akebonokai.jp
グループホーム	東区第3障がい者基幹 相談支援センター	812-0054 福岡市東区馬出1-2-23第1岡部ビル102号	092-292-5604	higashi3kikan@f-akebonokai.jp
	カレッタ	814-0033 福岡市早良区有田5丁目24-27	092-873-2578	caretta@f-akebonokai.jp
	はーとふる	811-2405 糟屋郡篠栗町大字篠栗3697-1	092-947-6805	heartfull@f-akebonokai.jp

第46回



# 多機能型ステップアップ

〒811-23141  
粕屋郡粕屋町若宮1-1-18  
TEL 092-938-9388  
FAX 092-400-4484  
多機能型ステップアップ

ステップアップは、

8月に夏のご褒美・豪華ビュッフェに行きました



なかなかイベントをできずにいましたが、**今年は解禁！☆**  
お邪魔したレストランは、  
「**ウエディング レストラン マル・マーレ**」です➡  
福津の**海**と、旬の**食べ物**をいただける、  
最高のお店でした(^▽^)



店内は貸し切りだったので、  
食べ終わってからもゆっくり過ごすことができました！



日々の活動を頑張っている皆さんのために、  
リラックスできるイベントを、どんどん企画していきたいです。

「福岡あけぼの会便り」バックナンバーはこちらからご覧いただけます。➡



【編集】社会福祉法人福岡あけぼの会 〒815-0082 福岡市南区大楠1丁目35-17 ☎ 092 (791) 7472 (代)

【発行】九州障害者定期刊行物協会 (QSK) 〒812-0068 福岡市東区社領1丁目12番4号

年会費 2,000円 (購読料含む) 一部 100円