

QSK

2024年 冬
No. 200

福岡あけぼの会便り



心の春希望：ペンネーム パンダ

特集



おすすめのラーメン

事業所通信
それでも歩こう ～はーとふる
家族会便り
後援会コーナー
ともに明日へ ～ サンサンはかた

<あけぼの会便り発行時期>

- 新春 1月初旬
- 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 おすすめのラーメン

これから寒くなり、ラーメンを食べたくなる季節です！！

みなさん色々な方法でラーメンを食べられています。是非ご覧ください！！

ラーメンのシーフード味はお湯の代わりに、あたためた牛乳で作っています。おいしいですよ。

私にとってのごちそう！山口県のラーメンです。お土産品として売っています。高いけど文句無しにおいしいです！良い物を食べたい時に良いかもしれません。

叔父が送ってくれた玉名ラーメンセットです。懐かしい故郷の味でした。しかし、後の洗い物がラードでギトギト。これには困りました。清水の辺りによく似た「だし」の香りの店があるので、どなたか行ったら感想を聞かせてください。



作業所の近所にラーメン屋さんができており、昼近くになると行列も見られます。作業中ほのかに香るラーメンのにおい……。お昼前の作業中はお腹が空いてきます(笑)まだ行ったことがないのでいつか行ってみたいなあ……。

好きなのは、福岡の塩ラーメンと博多とんこつラーメンですね。それだけです。

昔行った福岡の某ラーメン屋で、替え玉の麺が空中を舞っていました。10mくらいの距離を厨房のスタッフから接客のスタッフに湯切りを使って、キャッチボールの要領で飛ばして渡していました。知らずに入店したので、びっくりしました。(笑)

おすすめのラーメン
昔は、100円で食べられるラーメン屋がありました。今は、安くても1杯500円ぐらいします。1コイン（¥100円）で食べられるラーメンが、今でもあったらいいなあと思います。

冷やし中華レシピです。フードバンクからもらった、インスタントラーメン（味噌味）で作れますよ!! 一度作ってみてはいかがでしょう? 私からのおすすめです!!



辛いラーメンアレンジレシピ

材料：辛いカップラーメン・ひきわり納豆

- 作り方：1. 通常通りに辛いカップラーメンを作る
2. 納豆の蓋を開けタレは入れずによく混ぜる
3. 完成したラーメンの中に納豆を入れ、良くかき混ぜ完成

おすすめpoint！

辛い物が苦手な方でも、納豆を入れることで辛みが抑えられ美味しく食べることが出来ます。また、納豆には5大栄養素のすべてが含まれており、カップラーメンをいつもよりヘルシーに食べることが出来ます。



料理研究家 さんのラーメンアレンジ

材料（1人前）

- ・みそラーメン 1袋
- ・玉ねぎ 1/2個 ・キャベツ お好みの量 ・にんにく 2片
- ・水 ラーメンの規定量 ・サラダ油 少々 ・みそ 大さじ1

1. フライパンに油をひき、みじん切りにしたにんにくを入れ、香りが立つまで炒める
2. スライスした玉ねぎとざく切りキャベツを先ほどのフライパンに入れ、透き通るまで炒める
3. 水とみそを加え、みそを溶かし混ぜ、沸騰するまで混ぜる
4. 麺を入れ、2分おき、袋麺のスープの素を入れ、1分間火を通す
5. どんぶりに盛り付け、最後に付属のスパイスをかけ、完成！

ラーメンのワンランク上のアレンジ

材料：・インスタントちゃんぽん麺を用意する

1. パッケージ裏の水の分量+大さじ3の水の量で作る
2. 仕上げにキャンプスパイス（芸人さんが考案したスパイス）を1～2振りする

この手間でプロの味になります。

にわか料理研究家Yのレシピ「締めラーメン」

材料：・鍋の残った汁 適量 ・中華麺(韓国のインスタント麺もおすすめです) 適量

1. 鍋料理の残り汁に麺を入れて煮る。お好みで小葱をのせる

もつ鍋やキムチ鍋の締めにおすすめです。

【番外編】勝手に自分ランキング

1位・・・チャーシューたっぷりとんこつ味

2位・・・コーンを入れたみそ味

3位・・・キャベツを入れたさっぱり塩味

4位・・・麺細目が合うしょうゆ味

事業所通信

しののめ・しののめプラス

9月2日（月）、かき氷を食べに行きました。今や毎年恒例になっている愛宕神社の近くのお店へ。9月上旬はまだ暑く、冷たくておいしいかき氷でとても涼しくなれました。高台にあるため、景色が素晴らしく、帰りは少しゆっくりと降りていき、景色も楽しめました。



9月20日（金）、柳川市へうなぎのせいろ蒸しを食べに行きました。うなぎは最後まで湯気が立つほどアツアツでとてもおいしかったです。おいしいうなぎを堪能した後は川下りへ。みんなで歌を歌いながら楽しく過ごしました。



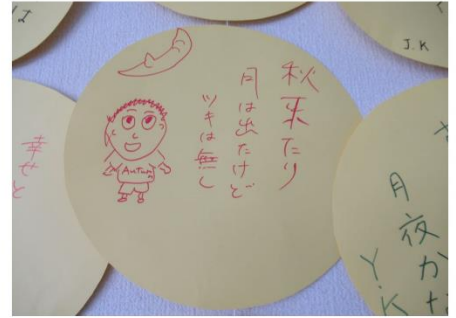
みらい

みらいでお馴染みのキャンドルナイトを9月28日に開催しました。今回は「フェス」をテーマに福岡市で活動している3組のアーティストに参加していただきました。ギターやカフオン・ウクレレ・ベースなどなど様々な楽器と歌声で会場全体が大盛り上がりでした。また、「フェス」という事で立ち見できる場所もあり、皆さん思い思いに体をゆらし楽しんでいました。次回は12月にクリスマスのイベントを予定しております。乞うご期待！！



心の春希望

今年の中秋の名月はとても綺麗でしたね。希望でもお月見会を開きました。表現塾とコラボした会になりました。月の形をした画用紙に、各々に考えた川柳を書き込みました。照明を暗くした部屋で壁にプロジェクターで光を当て、壁に沢山の月を貼って月見を楽しみました。締めにはお団子とお茶をたしなみ、良き会となりました。



多機能型ステップアップ

9月の休日開所で作業後、近くにある、お好み焼き屋さんの、豚玉と焼きそばをテイクアウトし、みんなで食べました。「ボリュームがあっておなか一杯になった」「近くにあり、気になっていたけど初めて食べた、おいしかった」「家でお好み焼きを作る機会がなかなかないので、食べれてよかった」等の感想が上がりました。大満足でした。



トライアングル

8/10（土）の開所日に粕屋南部防災センターに行きました。冠水した道路を歩く疑似体験など、災害時に身を守る方法を学びました。



消防隊員が休憩する車両もありました。



膝を超える水深になると歩くのは危険だそうです。

それでも歩こう

「温かな居場所」

連載コラム No. 46

は一とふるの定員は7名。いつもと変わらない日常に変化が訪れた。

夏：満室から空室1となった。
ご利用者はなんとなく不安、心配を抱く。
いつか自分も経験する事。それは、他人事ではないから・・・。
プライベートがしっかり守られている1ルームタイプの居室。医療的な支援は難しい。

秋：空室1から満室になった。
自立を目指して1歩を踏み出したご利用者。
迎え入れるご利用者も新たな出会いにワクワク♡ 嬉しさを感じている。
個々を認め合い生活を送る。
たったこれだけの事が上手くいかない時もある。
それでも地域に密着した温かな居場所を作っていこう！
少しずつ前に歩いていこう!!

渡辺 美奈子

家族会便り

ヒューマン21家族の会では、粕屋郡内や近隣にお住まいの家族の方が集まって2か月に1回定例会を篠栗町の「トライアングル2階」で開催しています。

毎回10名ほどの家族の方が集い近況報告や悩みを共有するゆっくりな時間を過ごしています。

現在同じ時間を過ごす仲間を募集中です。

10月26日(土)に、粕屋町の知的障害児(者)の会「コスモスくらぶ」主催で粕屋町のサンレイクかすやにて開催される「～子どもの将来のために～今から知っておくこと、できること」の協力団体としてお手伝いすることになりました。

同じ地域に住む障がいに関わりを持つもの同士が集まり、共通の将来に関する話題でお話をきいて、今できる準備にどんなことがあるか…などそれぞれの環境に合わせて考えるきっかけとなる会です。

司法書士の長澤先生は粕屋町在住。

自身も兄弟児で家族の気持ちも理解があり良い研修会になりそうです。個から団体へ行政などローカルな市町村ベースでも小さな声を大きな声にしながらかつながら仲間を増やすきっかけになればと思っています。

ヒューマン21 小野



〒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

地域をつなぐ 笑顔の祭典
あけぼのふれあいまつり
11月30日開催

16回を迎える福岡あけぼの会ふれあいまつり(福岡あけぼの会後援会共催)は、11月30日福岡市南区大楠の多機能型「みらい」を中心に法人全施設が参加して開催。今年のテーマは地域をつなぐ笑顔の祭典として、深く、広く地域との交流を通じて、より楽しいイベントを目指します。



内容は、多機能型「みらい」レストランが自信を持って提供する「季節のませごはん」等の飲食ブースをはじめ多機能型「ステップアップ」自慢の琉球ドーナツ等、法人あけぼの会自慢の菓子各種の販売。地域の子どもたちの人気を集めているゲームコーナーを今年も開催。今回の目玉の一つとなるのは参加者が会場を回りながら設置している8文字のワードから一つの言葉を導き出す、ちよっと、知恵、もいる楽しいウォークラリー。先着百名様には景品も準備されており。

第5回福岡あけぼの会アート

来年5月を予定

既存の価値観に影響を受けず、独特の感性で描く「生の芸術」と呼ばれ注目されている障がい

者の作品を展示する「福岡あけぼの会アート展」は5月19日開幕(応募は年明けから)で準備が進んでいます。第1回はわずかに26点でしたが前回は94点も応募がありました。鑑賞者も年々多くなり、会場では出展者、鑑賞者の新たな交流の場を生んでいる。

“おむすび”の故郷

糸島市で松林保存活動

国定公園の糸島市志摩摩(にぎ)の浜海岸の松林の再生、保存活動を続ける福岡あけぼの会「リフレッシュ&ボランティア」の活動は来年3月開催予定です。福岡あけぼの会の立て看板がある海岸沿いの指定区域では1M弱に成長した幼松300本の保護活動を行います。松くい虫など害虫に蝕まれた松が枯れたり倒れたりした海岸の松原の再生を、と糸島市が立ち上げた「糸島アダプト事業」に賛同。スタッフと施設の利用者、ボランティアによりポランティア隊を立ち上げ、平成24年を第1回に毎年、活動を続けています。担当区域も当



初の担当区域の幼松が2M以上に成長。3年前からは新しく現在の区域に変わった。作業後は櫻井二見ヶ浦から芥屋の大門まで一望出来る海岸でのリフレッシュ。NHKの朝ドラ「おむすび」で人気沸騰中の糸島。名物のカキ(牡蠣)小屋でカキを食べながら参加者交流会も楽しみになっています。今回は来年3月を予定。参加者の募集等は改めて行います。

「心の春希望」クリスマス会

今年12月21日開催

地域活動支援センター「心の春希望」の今年のクリスマス会は12月21日と決まりました。クリスマス会は福岡市社協の赤い羽根募金支援事業として、福岡あけぼの会後援会が毎年応援。当日は、利用者のほかボランティア、家族会からの参加があり、利用者ひとりごとの机で懇談。利用者によるギター演奏をはじめピアノの弾き語りや、ものまね・等で賑わった後は、景品付き



はすれなしのクイス等でもりあがる。参加費は一人300円。心の春希望で受け付けて

共生時代を共に
令和6年度会員の皆さま

医療法人山水会香椎療養所
 院長・早瀬雅樹(10月4日
 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53回

ともに
明日へ

サンサンはかた

812-0041

福岡市博多区吉塚3-18-36

TEL 092-409-2471

FAX 092-409-2472

サンサンはかたでは、いくつかのサークルを行っています。

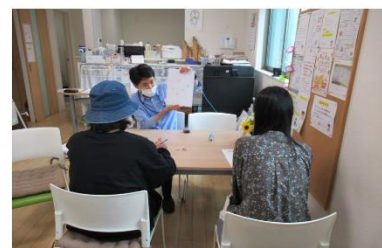
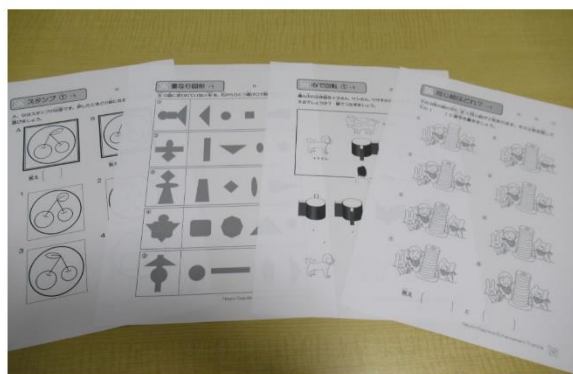
手芸・羊毛フェルト、書道、DVD鑑賞、アート、昼食会、地域清掃。

最近、新しく”頭の体操”が始まりました。

皆さん最初は難しそうだから...分からないから...とおっしゃっていましたが、サークルをしているうちに参加されていなかった方も隣で「答えは何かな...」と考え込まれ、今ではサークルを楽しみにして下さっています。

難しい問題が解けた時の達成感は思わずクセになりそうです。そして、解けた時の笑顔がどんどん増えていきます。

毎週土曜日15時から”頭の体操”をやっていますので、皆さんのご参加ぜひお待ちしております。



「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