



〒108-0071 東京都港区白金台 4-7-12-201

TEL&FAX: 03-5421-2477

URL: <http://www.npo-technoship.com/>E-mail: sirokanedai@npo-technoship.com

体 力 ア ッ プ を

テクノシップ理事長 児嶋 みち子

今年も梅雨明け前から厳しい暑さで、熱中症にも気を配らないといけない日々が続いています。これからが夏本番、乗り切るには相当な体力が必要と覚悟しているこの頃です。体力は、何をやるにも必要なもの、健康に暮らすのにも基礎体力がものをいうと実感してます。しかも、就労して毎朝働きに出て、一日終業まで仕事をこなすには、相当な体力が必要になります。テクノシップでも、体力アップをめざして、今年度から火曜日午前にヒューマンぶらざで就労支援クラスの人たちにスポーツのひとつを始めました。今までジムでマシンを使ってやってもいましたが、今季は余暇活動支援のジョイスポーツ講師陣からトシさんを迎えてそれぞれの様子を見ながら楽しくてより効果的な指導を受けられるようになりました。ジョイスポーツの講師陣は、障害者スポーツ指導員資格

をもっておられるので、安心して任せられます。実際 Kさんは歩き方に大きな改善もみせ、さすがです。現在のところ、火曜は二人しか利用がないのは、とてももったいないことです。体力アップをめざして他の方たちも奮起して参加して頂きたいものです。本音を言うと、トシさんら本来のクラスである第1、第3土曜日午前のジョイスポーツにみんな出て来て欲しいのです。こちらの方が、時間もたっぷり、プログラムもいろいろ。楽しく身体を動かせます。私も参加していますが、笑いの絶えない中で無理なく筋力アップできるのは、嬉しいことです。お子さんだけでなく、お母さんたち大人もウェルカムです。講師二人体制でやっているのも強みです。プールの方も、要望に応じて第2、3、4土曜開講にしました。こちらにもぜひ！ さあ、この夏、体力アップをめざしましょう。

平成26年度(第13回)通常総会報告

6月1日(日)午後2時より、テクノシップ白金台教室において、平成26年度通常総会が開催されました。正会員31名のうち委任状・書面議決書と合わせて24名の出席があり、定足数を充たし総会は成立しました。

渋木氏の司会により児嶋理事長の挨拶で総会が始まりました。第1号議案平成25年度事業報告、第2号議案平成25年度決算報告、監査報告、第3号議案平成26年度事業計画、第4号議案平成26年度予算、第5号議案役員改選は審議の結果、満場一致で承認され、役員改選は役員全員が再任されました。その後、理事会が開催され、児嶋みち子氏が理事長に再任されました。

今年度は、余暇活動支援事業のボウリングが200回目を迎えるので記念大会を計画しています。時期は未定です。また、体力向上の為、呼吸により腹筋も鍛えられる「スポーツ吹き矢」を取り入れています。

教室便り

🌿グリーンセンター (O. K)

でんしゃにのりました。みなでしゃしんをとりました。おはながきれいでした。こいのぼりがありました。ハヤシライスを食べました。ほしのさんとおんしつのかをあるきました。とりをみにいきました。



🌸春の遠足に行ったこと (T. H)

4月21日、川口グリーンセンターに遠足に行きました。私は川口駅には行ったことがあったので、先生たちとは、駅でまち合わせしました。雨にも、ふられなくて良かったです。かわいい花が、いっぱい咲いていました。かわったチューリップも咲いていました。

お昼は、公園の中にあるレストランで食べました。私はオムライスを注文しました。おいしかったです。

ほかに、ミニ鉄道に乗ったり、次に大温室に行って、サボテンやスイレンを見て、楽しかったです。

🌸えんそく (I. M)

21日にえんそくにいきました。レストランではんぱーぐをたべました。おいしかったです。おはながきれいでした。きしゃにのりました。

🍷 一品飯店と花みずき (H. A)

私たち7人でタクシーに乗りました。一品飯店に行きました。茄子の味噌炒めを食べました。アイスクリームはクッキーでした。はなみずきで昆布を買いました。布製品やパンや絵をみました。東京タワーをみました。増上寺を参拝しました。風車がカラカラ鳴りました。シオサイトと虎ヒルが見えました。ミッドタウンも増上寺で見えました。

🏆 スポーツふき矢 (H. Y)

ぼくは、ゆうしょうしました。25点+22点=45点でした。ふき矢をがんばりました。ホールに入りました。矢をふいてマトに当たりました。5点が多かった。6回をやりました。2回がしあいでした。女の先生が1ばんすきでした。サルクステンブをがんばっています。今日、有休とっていました。いいことです。次の休かは、八月十一日です。

🎏 七夕かざり (K. E)

七夕のかざりをつくりました。

たんざくに、お願いをかきました。

「ジャッキー・チェンにあいたい」とかきました。

中国のブルース・リーにもあいたいです。終わります。



テクノブログより抜粋—— フェイジョアーダ？

春先からの、例年より少しずれたインフルエンザの流行に始まって体調を崩す利用生が多い4.5月が過ぎ、ようやく教室に賑わいが戻ってきた。

調理献立候補には、色々挙がっていたけれど、たまたま開いたレシピ本で、フェイジョアーダ…というブラジルの伝統的豆料理を、現地で暮らした経験を持つスタッフが見つけたので、作ってみることにした。

サッカー大会もあって、ブラジル…って、とテレビから聞こえてくることに耳を傾けているからかも知れないが、「お肉が入るの?」「豆ってヘルシー?」とか興味は沸いたらしい。オレンジと甘いデザートも無くては!と想像を膨らませてもらった。

日本の食材で作る。黒豆、玉ねぎ、ニンニク、豚肉、ソーセージを煮込み白飯にかける。レタスの外葉炒めとオレンジの櫛切りを同じ皿に盛る。漆黒、白、青緑、オレンジが鮮やか

だ。別皿にトマトとレタス。蒸しプリン。そう、テクノの教室生皆がコーヒーを飲むことが解ったので、コーヒー付きで。前日から豆だけは戻したが、あとの調理作業はいつもと変わらないので、みな黙々と作る。暑さの中だが煮込みの間に大きなプリンもできあがる。

挨拶のあと、ブラジルの国の成り立ちや、この料理の起源も含めた植民地の歴史を聞きながら頂く。家族と一緒に豆料理を食べることは少ないらしい。「豆ってお砂糖の味じゃなかった」と思った人もいたみたい。



御礼

◎ テクノシップ応援隊より、3月30日に開催された第10回尾高ファミリー*Talk&Music*コンサートでの収益金70万円をご寄付いただきました。皆様の温かいご支援に感謝致します。テクノシップ白金台教室・所沢教室の発達障害児・者支援事業に生かします。

お知らせ

◎ 第11回尾高ファミリー*Talk&Music*コンサートは2015年4月19日(日)午後2時開演、会場は前回と同じ「トッパンホール」の予定です。出演者、曲目は未定ですが、きっとまた尾高ファミリーですてきなプログラムを組んでいただけることでしょうか。かなり先の話ですが、どうぞ、手帳などにメモっておいてくださいね。

お願い

◎ 今年の会費が未納の方は下記振込口座かテクノシップで直接手渡しかのいずれかで納入をお願い致します。年会費5,000円です。

編集後記

梅雨明け宣言もまだなのに暑い日が続いていますね。さて7月より息子がグループホームでの生活を始めました。自閉症の彼が小集団での生活に慣れて行くのはなかなか大変な事だと思います。説明する事が苦手な彼の顔色を見て心配することを親の方も久しぶりにおこなっております。子も親も年をとり意外に新しい事を始めるにはエネルギーが必要なことを痛感しております。暑さに負けず今回の事もクリアーしていきたいと思う今日この頃です。(N)



特定非営利活動法人 テクノシップ

東京都港区教育委員会社会教育関係団体登録
東京都港区社会福祉協議会ボランティアセンター団体登録
埼玉県所沢市社会福祉協議会登録団体
郵便振込口座名 特定非営利活動法人 テクノシップ
口座番号 00120-3-613510