

会報レインボー Vol.16

発行日 平成24年3月25日
発行者 青森県本人の会『レインボー青森』
青森市野尻今田52-4ねむのき会館内
TEL 017-738-5211 / FAX 017-738-5235
ブログ『レインボー通信』発信中!!

震災を忘れないために 私たちのくらしのために

本人のためのピアカウンセリング in 青森

12月18日(日)、青森市のライブハウス「青森亭」でピアカウンセリングをやって地震とか原発

とか津波の話し合いをみんなでしました。

その後、ふくしまの人から話をしてもらって、原発の問題でまだひなんしている人がいる

ことを聞きました。福島のみなさんが早く地元で元通りの生活ができるようになってほしいな

と思いました。それから本人活動連絡協議会の人たちと被災地にしさつに行ったときのDVD

も見ました。三重県のリトルギャルズの歌のライブもとてもよかったです。みんなでライブを

楽しんだりできてとても楽しかったです。

福島、三重、北海道、新潟、愛媛、東京の

人たちと交流できてみんなの話がいっぱい

きてとても楽しかったです。

一年たっても二年たってもこういうことを

忘れずに自分たちに何ができるかわからな

いので、地震や津波の対策のべんきょうを

したいと思います。

阿部繁幸

みんな
仲間ひうし



青森支部

ボウリング大会

3月11日(日)にレインボー青森支部第8回ボウリング大会を開きました。参加者は23名でした。前年

より少なかったけれど、楽しくやれたので良かった

です。今回はチームだんたいせんでゲームを

楽しみました。会場の手続きは私がやり、他は

支援者に手伝ってもらいました。最後に表彰式を

やって景品をもらってきました。来年も楽しみたい

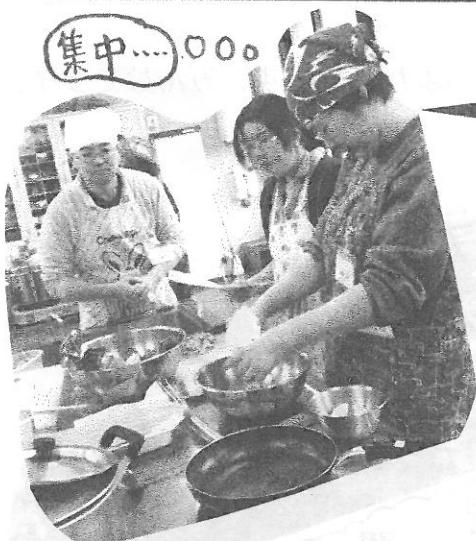
です。

外川晃市

キター!!

スマイル

ピース



料理教室について!

11月27日(日)に青森市総合福祉センターで料理

教室をやりました。ナポリタンと野菜スープとクレ

ーブをつくりました。私はナポリタンのぐを切る時

にちょっとむずかしかった。スープもつくって、さ

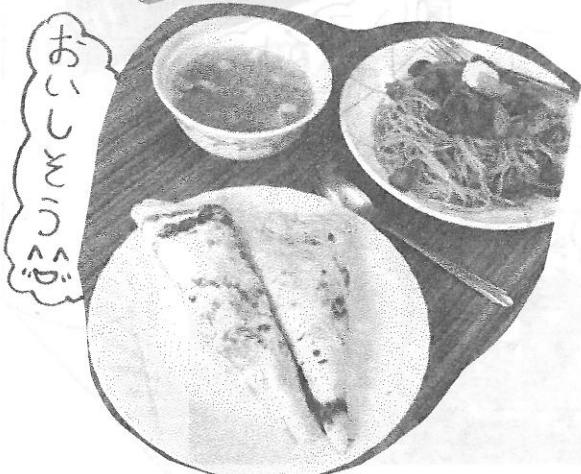
いごにクレープをまく時にちょっとむずかしかった

けど、きれいにまけてうまくいきました。クレープ

には生クリーム、みかんのかんづめ、キウイをいれ

ました。とてもおいしくできました。

佐藤良子



～八戸支部～

★料理教室★ 11月20日(日) 参加者10名 支援者3名

調理室がせまいので会員のみのよびかけとなりました。2つのグループにわかつて、最初にシチュウに挑戦しました。野菜をあらつたり、かわをむいたり、きざんだりとしました。私は、人参とじゃがいものかわむきを担当しました。サンドイッチとサラダは、きざんだ野菜などを使っておこのみで各自でつくりました。色々できて楽しかったし、食べてもおいしかったです。また、料理に挑戦したいです。

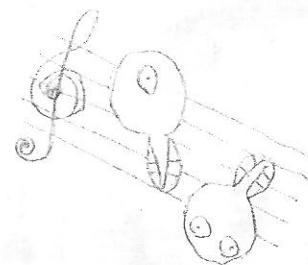
(公平まゆこ)



★ラオケ忘年会★ 12月4日(日) 参加者8名 支援者1名

会長より「地震とかで新年早々落ち着かない日々でしたが、それぞれの生活環境の中でみんな元気で過ごせました。よかったです。おつかれさまでした。」とのあいさつ

がありました。みんな色々なおもいをこめて「おつかれさま」のかんぱいをしました。それから、カラオケタイム。それぞれに、得意な歌をひろうしてくれました。韓国の歌も聞けました。とってもとっても楽しかったです。(竹林ありさ)



★ボウリング★ H24.2月11日(土) 参加者10名

育成会の行事に参加させてもらいました。ガタどめのないレーンで投げました。思うようにピンを倒すことができませんが、何回に一回はピンに当たるのでくじけずにプレーしました。みんなが応援してくれたしピンを一本たをしても拍手してくれて、うれしかったです。お昼は、根城の会館に戻って、育成会の皆さんができるてくれたカレーとサラダを食べました。おいしかったです。

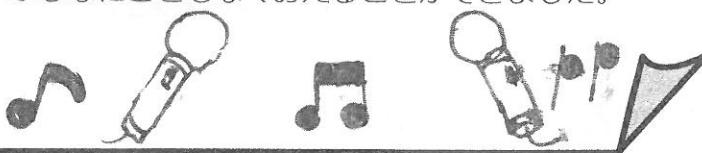
それから、表彰式です。ぼくは、1位をとました。最後まであきらめないで投球してよかったです。(古館資顕)

リレーコラム

おくもととしひろ はちのへし ふ
奥本俊洋(八戸支部)

12月4日に八戸市内のUスタイルで八戸支部恒例のカラオケ忘年会を行いました。今回カラオケ忘年会は3.11の東日本大震災のえいきょうがUスタイルにあるのか心配でした。なんのえいきょうもないということでかいさいしました。最初は一番だけうたってみんなうたが好きなのか、ふにおちないようすでしたが、フルコーラスにしたらじかんもわすれてしまういました。

ぶじなにごともなくおえることができました。



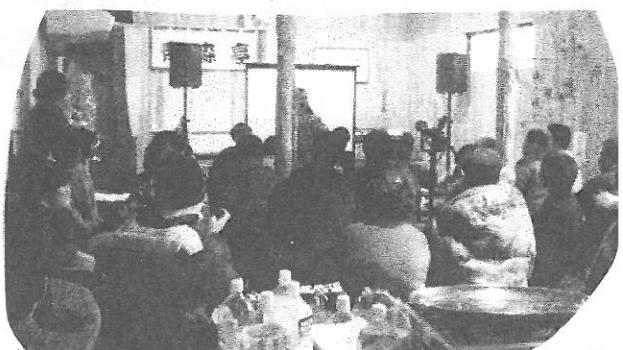
杉沢さんのおいさつ



きれいな歌声の
小池千鶴子さん



大雪の中 すうぱとれくさん
来てくれてサンキュー！



H24年度の行事予定

がつ にち
6月24日

だい かいそうかい
第10回総会

あおもりけんそうごうしゃかいきょういく
青森県総合社会教育センター

がつ にち
9月16日

レクリエーション

かいじょう みてい
会場は未定

がつ か
11月4日

ほんにんそうだんかい
本人相談会

かいじょう みてい
会場は未定

編集後記

おかげさまでレイアウトが出来て、今年で10回目の総会を迎えようとしています。

★みんなに文章をたして貰って助かりました★レイアウトを決めるのに時間が掛った。

★写真に付けるコメントが思い浮かべず、一苦労した。