

# ひまわり

発行・編集 ひまわり会 広報部(事務局 TEL・FAX027-237-0526)

〒371-0032 前橋市若宮町二丁目 8 の 1(群馬大学共同教育学部附属特別支援学校内)

## クラブスペースワールド始動!

お待たせしました!

コロナ禍でまったく活動できなかった『クラブスペースワールド』でしたが、ようやく再開することができました。9月の「お楽しみフェスタ」は、みなさんが、待ちに待っていたとみえて、本当に楽しそうにビンゴに参加していました。12月の「クリスマス会」では、今年からたち学級からひまわり会へ入会して下さった会員さんや保護者の方もたくさん参加されて楽しんでもらいました。2月の「調理活動」は、元旦に起きた震災のこともあり、災害時に実際に使える内容で実施しました。

**お楽しみフェスタ**

**令和5年9月24日(日)**

**附属特別支援学校学習室**

内容 イス体操、ビンゴ等  
(賞品は全員に!)

9:30~受付開始(附属特別支援学校学習室)

10:00~お楽しみフェスタ開始

11:00~クラブ終了・解散






イスに座って気軽にできる体操を理事長が指導しました。



ビンゴ大会で、一生懸命、番号を確かめています!

特賞を当てて、景品をゲット(🎁)



ビンゴの景品です!



# クリスマス会 2023



受付の時、自分の名前をサインして貰っています。

歌に合わせて、手遊びしてま



箱の中に何が入っているか、品物の名を当てるゲームです!



最後に参加者で記念写真!

# 災害に役だつポリ袋クッキング

2024.2.4  
前橋福祉会館  
調理室

## 災害に役立つポリ袋クッキング

ひまわり会クラブスペースワールド

2024.2.4



共愛学園前橋国際大学短期大学部

栄養専攻  
尾上治子

カレーの具材  
150g

### ポリ袋クッキング カレーライス



材料

冷凍ポテト	30~40g
冷凍玉ねぎ	30g
ミックス野菜	60~70g
ウインナー	1本(20g)
カレーウ	20g
水	80ml
ポリ袋	1枚

作り方 1人分

- ①材料をすべてポリ袋に入れる。ウインナーは、キッチンハサミで1口に切る。
- ②空気を抜いて袋の上部を結ぶ。
- ③沸騰した湯の中に入れて25分ポイルする。

共愛学園前橋国際大学短期大学  
尾上准教授から、災害時に役だつ調理を教えてくださいました。  
ポリ袋クッキングで参加者の皆さんが熱心に調理していました！



## ポリ袋クッキング



### 災害時にも役立つ「ポリ袋クッキング」

- ・災害時でも、日常でも、簡単に作れる「クッキング」学校の防災教育、地域の防災訓練にも活用。ポリ袋クッキングとは、ポリ袋に食材を入れて湯せんで火を通す調理法
- カセットコンロ、鍋、水、ポリ袋があれば、簡単な食事を作って食べることができます。

- 1つの鍋で同時に調理ができ何回でも水が使えます。
- 材料を切ってポリ袋にいれて、20分煮るだけ。

## ポリ袋クッキング ごはん



作り方

- ①ポリ袋に米を入れ、少なめの水で米を研ぐ
- ②水を入れ、浸水する。
- ③20分ポイルし15分程度そのまま置く。

材料：1人分

米：50g  
水：80ml

## ★あっという間の切り干し大根サラダ



1人分 材料

切り干し大根	10g
冷凍枝豆	20g
湯	大さじ3
ノンオイルドレッシング (中華風ごま味)	小さじ1

- ①切り干し大根は手でほぐして細かくする。
- ②お湯と冷凍野菜を加えて戻す。(10分以上置く)
- ③ノンオイルドレッシングを加える。

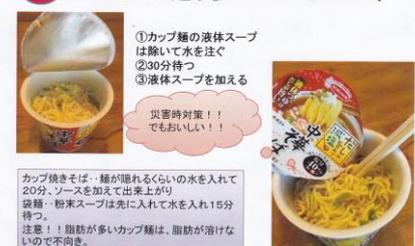


### カップ麺(水でつくる!!)

①カップ麺の液体スープは除いて水を注ぐ  
②30分待つ  
③液体スープを加える

災害時対策!!  
でもおいしい!!

カップ焼きそば・麺が隠れるくらいの水を入れて20分、ソースを加えて出来上がり  
袋麺・粉末スープは先に入れて水を入れ15分待つ。  
注意!! 脂肪が多いカップ麺は、脂肪が溶けないので不向き。



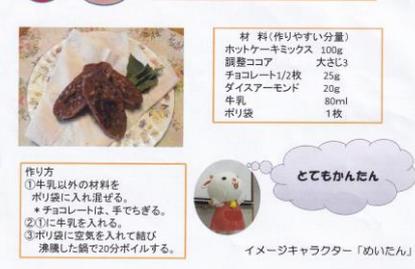

---

### 試食 かんたんチョコケーキ

材料(作りやすい分量)  
ホットケーキミックス 100g  
調整ココア 大さじ3  
チョコレート1/2枚 25g  
タイムアーモンド 20g  
牛乳 80ml  
ポリ袋 1枚

作り方  
①牛乳以外の材料をポリ袋に入れ混ぜる。  
\*チョコレートは、手でちぎる。  
②①に牛乳を入れる。  
③ポリ袋に空気を入れて結び沸騰した鍋で20分ポイルする。

ともかんたん  
イメージキャラクター「めいたん」




### 新聞紙簡易スリッパの作り方

新聞紙を準備して、お好みの大きさにカットし、お好みの色紙を貼る。

- 新聞紙を準備する
- お好みの大きさにカットする
- お好みの色紙を貼る
- お好みの大きさにカットする
- お好みの色紙を貼る
- お好みの大きさにカットする
- お好みの色紙を貼る

出典: 朝日新聞デジタル | 高麗学園国際大学短期大学部




簡単にできたので、驚きです。皆さん、美味しく食べていました!



## 2024 年度クラブ「スペースワールド」年間計画表（案）

月 日	開催場所	内 容
9 月 8 日(日)	附属特別支援学校 東校舎 	お楽しみフェスタ ※本人の会がきめます。
12 月 15 日(日)	附属特別支援学校 東校舎 	「クリスマス会」 ※本人の会がきめます。
2025 年 4 月 13 日(日)	前橋市総合福祉会館 調理室 	「みんなで調理をしよう!」 ※お楽しみに!

\* コロナウイルス感染症の拡大に伴い中止になることもあります。

## 2024 年度本人の会年間計画表（案）

9 月 未定 附属特別支援学校  
お楽しみフェスタの内容決め  
11 月 未定 附属特別支援学校  
クリスマス会の内容決め

麒麟高工麒麟会 0B 会 (きりんたかこうきふうかい) より寄付金をいただきました。

令和 5 年 9 月 26 日に、麒麟高工麒麟会 0B 会解散に伴い生じた残金 93,398 円を寄付していただきました。

麒麟高工麒麟会 0B 会は、理事長の浜口が長年勤務した麒麟ビール高崎工場の 0B 会です。解散式の日清算後残金は福祉関係の団体に寄付すると幹事の方が言っていました。寄付先として、せっかくなら 0B 会メンバーが活躍している団体ということで、ひまわり会を推薦してくれました。

本当にありがとうございます。

ありがとうございました。

大切に使用させていただきます。

(記:浜口)



2024年度ふれあい農園年間計画表(案)

月 日	内 容	種まき、購入種・苗
4月 7日(日)	さといも種芋植え	1種・コカブ、エダマメ、ミニゴボウ
4月21日(日)	種まき、夏野菜定植準備	2苗・ネギ、インゲン
5月 5日(日)	夏野菜定植	1種・ニンジン、ラッカセイ、カボチャ、ミニトマト
5月19日(日)	さつまいも苗植え付け	2苗購入・ゴーヤ、ツルムラサキ、サツマイモ、モロヘイヤ
6月 2日(日)	夏野菜手入れ	1種・ 
6月16日(日)	タマネギ収穫祭、長ネギ定植	2苗・ 
7月 7日(日)	ジャガイモ収穫祭	1種・ 
7月21日(日)	夏野菜の収穫・手入れ	2苗・ブロッコリー、キャベツ
8月 4日(日)	夏野菜の収穫・手入れ	1種・ 
8月18日(日)	冬野菜(ブロッコリー、キャベツ)定植	2苗・ホウサイ、オータムポエム
9月 1日(日)	冬野菜(白菜)定植	1種・カキナ、ダイコン、ホウレンソウ、コカブ
9月15日(日)	夏野菜の収穫・手入れ	2苗・タマネギ、シュンギク
10月 6日(日)	さつまいも収穫祭	1種・ホウレンソウ、コマツナ
10月20日(日)	野菜収穫・手入れ	2苗・サヤエンドウ、ミズナ
11月 3日(日)	さといも収穫祭・手入れ	1種・ホウレンソウ
11月17日(日)	タマネギ定植・手入れ	
12月 1日(日)	冬野菜収穫祭	
12月15日～ 2025年2月までの日曜日	冬野菜が終わるまで農園で直売 (12月15日,22日,1月5日,12日,19日,26日)	
3月 2日(日)	カキナ・ホウレンソウの収穫・販売、畑の土作り	2苗・ナス、キュウリ、ピーマン、オクラ、
3月16日(日)	ジャガイモ種芋植え付け	インゲン、レタス

〔本年度さらに充実・実現させたい取り組み〕

- 1 安心安全で心和む農園・小屋づくり  
 コロナ対応(検温、マスク、消毒、手洗い水等)、名前(さん)、あいさつ、良いところ探し、準備・片付け、整理・整頓、簡易トイレ、農園・小屋周りの美化(花、生きもの、農機具・資材等置場)
- 2 どんな農園になってほしいか、したいかを、一人ひとりが考えて、できることを見つけて取り組む
- 3 農園活動日の農園での直売等、野菜販売は可能な範囲で行う
- 4 参加者全員でのお楽しみ会(例:カレー集会、カラオケ、〇〇狩り等)
- 5 この計画外の日曜日等の午前も都合のつく参加者は農園に集まり、除草等の手入れ収穫、直売等を行う



開催場所 ふれあい農園 (高崎市正観寺町153、F氏宅南の畑)  
 開始時間 午前9時30分～  
 参加費 300円 ※体験参加費無料

会員名簿 (令和5年度)

ご協力ありがとうございます



個人会員 342 名 (アイウエオ順)

敬称略

個人情報のため掲載省略

**法人会員**

**敬称略**

有限会社 石黒材木店  
〒370-0071  
高崎市小八木町 746  
TEL 027-362-4556

医療法人桜楓会 大滝クリニック  
〒370-3602  
北群馬郡吉岡町大久保 759-3  
TEL 0279-30-5800

医療法人 金古医院  
〒371-0017  
前橋市日吉町 3-26-6  
TEL 027-233-1131

群馬レイズ株式会社  
〒370-3522  
高崎市菅谷町 708-14  
TEL 027-360-6691

株式会社 坂本工業  
〒370-3524  
高崎市中泉町 611-1  
TEL 027-373-5117

マリアンボレCOSMOS ソサエティ  
〒702-8012  
岡山市南区北浦 970-25  
TEL 086-267-1096

有限会社 マルエー印刷  
〒371-0016  
前橋市城東町 4-21-9  
TEL 027-232-1684

老舗三俣せんべい株式会社  
〒371-0018  
前橋市三俣町 1-19-20  
TEL 027-231-3838

わの会《合唱グループ》  
〒370-0052  
高崎市旭町 11-9-201  
TEL 090-3503-7855(高梨方)



**ボランティアしてくださった方々**

秋山英子 石黒哲也 井之浦源大 大橋民子 小川紗季 小川優子 落合宏朗 黒澤玲子  
 清水佐登史 清水忠通 高山由貴 田口直樹 角田晶子 豊田和泉 浪内佳世子 西富美代子  
 萩原完一 松島康人 目崎幸江 安田さとみ 芳野飛鳥

**寄付等**

秋山英子 石黒哲也 石田 栄 市村雅子 井之浦滝子 今井きみ 今井久人 大橋民子  
 小川紗季 落合宏朗 落合洋子 金古 進 後藤 孝 清水忠通 田口直樹 角田登代美  
 豊田和泉 並木喜三與 西富美代子 萩原明美 萩原完一 浜口千代子 松島康人 目崎幸江  
 山本エマ 芳野みず江



ひまわり会より  
今年も卒業式用  
コサージュをお届け  
しました。

今後の主な予定

TSUBASA FC

- \* 5月 TSUBASA FC 総会  
なでしこリーグ試合観戦
- \* 6月 練習試合
- \* 7~8月 ファイトカップ 2024
- \* 8月 洪女・前女交流会
- \* 10~11月 県障害者スポーツ大会 2024
- \* 12月 納会
- \* 2月 体験練習会
- \* 3月 卒業生を祝う会

☆毎週日曜日練習日(群大荒牧キャンパス、群大附属小校庭、図南フットサル場)

☆監督・コーチ・マネージャ

群大教育学部、福祉大学の学生

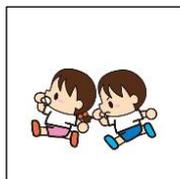
☆メンバー

群大附属特別支援学校・前橋高等特別支援学校・高崎高等特別支援学校・太田特別支援学校・渡良瀬特別支援学校・渋川特別支援学校卒業生・他



陸上サークル

- \* 8月 あかぎ大沼白樺マラソン
- \* 11月 ぐんまマラソン
- ☆第2、4日曜日午後練習日
- ☆群馬大学荒牧キャンパス運動場



☆ 「日程につきましては変更になる場合があります。事務局までお問い合わせください！」



☆『ひまわり会総会』

2024年も書面表決実施

会 員  
募 集 中

会員の皆様、ご協力をお願いいたします

- (1)個人／年会費 一口 1,000円(一口以上)
- (2)事業所・法人・団体／年会費 一口 10,000円(一口以上)
- (3)申し込み方法…郵便振替 口座番号/00540-3-65649 口座名/ひまわり会  
銀行振替 群馬銀行日吉町出張所 普 0358377

目 次

クラブスペースワールド .....1~4P  
 クラブスペースワールド計画(案)・  
 キリン高工麒麟会OB会より寄付 .....5P  
 ふれあい農園計画(案) .....6P  
 会員名簿 .....7P  
 法人会員名簿・卒業式用コサージュ・他 .....8P  
 今後の予定・目次・会員募集中・編集後記・他 .....9P

編 集 後 記



4年ぶりにクラブを再開しました。会員の皆さんの楽しそうな顔が見られて嬉し  
いです。

昨年末に、ひまわり会が大変お世話になった  
濱野香織先生が急逝されました。とても残念で  
す。ご冥福お祈りします。(浜口)