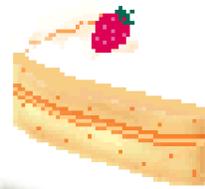


おやつ作り



メニュー
ミニアメリカンドッグ
白くま風アイス
クレープ
豆腐ドーナツ
蒸しパン



次回発行は、1月3日です

医療法人 敬愛会 南海病院

自立訓練（生活訓練）・宿泊型自立訓練事業所

なぎさ

〒772-0053 徳島県鳴門市鳴門町土佐泊浦字高砂 14-2

TEL 088-687-0067 FAX 088-683-6363

なぎさ便り

2015 秋号



2015年秋号なぎさ便りをお届けします。

夜が日毎に長くなり、虫の声が秋の余情を届けてくれます。朝晩の寒さが身に染みる季節になりました。

今年の夏は、台風の異常発生に伴い、東日本・関東地方に多くの災害をもたらしました。被害に遭われた方には、お見舞いを申し上げますとともに、一刻も早い復興を職員一同お祈りいたします。

さて、なぎさでは利用者さんの希望を積極的に取り入れた、外食・外出レクを企画しています。今回も回転ずしや映画鑑賞などを行いました。今後も利用者さんの自立のお手伝いを行っていききたいと思います。

●7月～9月の主なプログラム
生活訓練プログラム、自炊訓練、おやつ作り、外出レク、外食ツアー、鑑賞、石鹸作業、施設内清掃、室内ゲーム、運動プログラム、余暇活動 etc.

外出レク



7月 映画鑑賞

7月6日にフジグラン北島に映画を観に行きました。今回は、「ストレイヤーズ・クロニクル」と「ビリギャル」に分かれてみました。「迫力があつたな」「おもしろかった」「やる気になった！」など感想を話されていました。昼食は、皆さんそれぞれ中華料理、フライドチキンなど、好きなお店で食べ、自由時間には買い物をしたり、ソフトクリームを食べたりして過ごされました。(森)



8月 ハレルヤスイーツキッチン

8月3日にハレルヤスイーツキッチンにお出かけしました。金長饅頭の工場を見学し、皆で「ほお〜」「へえ」と感想を言いながら、見学しました。しかし本当のお目当ては、ケーキとお茶でまったりすることです。しかも今回は見学記念と言うことで、出来立て金長饅頭をいただきました。帰りに、お土産も忘れずにチェック！！していました。(村山)



9月 フジグラン・GU

今回は買い物ツアーでした。女性の利用者は服選びに夢中です♪男性の利用者も職員と一緒にジーンズを選んだり試着したりして納得のいくものを購入していました。お昼はフジグラン北島に移動して思い思いに食べたいものを食べ、それぞれ自由に行動し買い物を楽しみました。(山口)



外食ツアー



7月 炒 Fun!

川内にあるチャーハン専門店炒 Fun!に行ってきました。色んな種類の



チャーハンがあつて迷う迷う…。左の写真はボリュームたっぷりのチャーハンにラーメンまでついたセットでお得に満腹になれます♪



じっくりメニューから選んで、ジュージュという厨房の音とグ〜となる自身の腹の音をバックミュージックにして待ち、注文したチャーハンが運ばれてきて、さあお口に投入です！美味しい！熱い！という声をたくさん聞くことができました。(山口)

8月 ムッシュ藤田

メンバーの方の意見があり、フランス料理店に行きました。いつもはファミレスやラーメン店などに行くことが多いのですが、今回のようなコース料理の店は訪れることはめったにないので、皆さん店内ではワクワクと緊張の時間だったようです。コースと言ってもわりと手頃な値段で食べられ、ステーキは非常においしく皆さん満足していたようでした。(扶川)



9月 山のせ

松茂町にある、たらいうどんのお店『山のせ』に行ってきました。

ボリュームもあつて皆さん大満足そうでした。人気のメニューは『山のせ定食』でした。たらいうどんに天ぷら、茶碗蒸し、サバの押し寿司がついていて、店員さんが持ってきてくれた時の皆さんの笑顔が素敵でした(´o`) (當喜)



南海病院 地域納涼祭

8月9日、利用者みなさんが楽しみにしている年に一度の地域納涼祭が開催されました。昨年度は台風で中止となり皆さんの楽しみのイベントが一つ減り寂しかった年でしたが、今年は昨年の方も楽しめたようで、にぎやかなイベントとなりました。

理事長による開式の挨拶に続き、鳴西連とかもめ連による阿波踊りで敷地内はまたたく間にぞめきのリズムで祭り一色になりました。また例年通り、食べ物やゲームなどの模擬店がたくさん開かれ、夏祭りの雰囲気も上々で参加されている皆さんはとても楽しまれていました。



なぎさの職員は今年もかき氷を担当しました。今年は気温がちょうどよく過ごしやすかったのですが、それでも夏真っ盛りの時期なので冷たいものは欠かせません。まずかき氷を食べたいと店に来る人も多く、店の前はいつの間にか人でいっぱいになりました。食べたり踊りを見たり、気の合った人とおしゃべりしたりと、皆さん夏のひと時を十分満喫されていました。



出前講座

なぎさでは3か月に一度、鳴門市教育委員会の行う「生涯学習まちづくり出前講座」を利用させていただき、講師の方をお招きして様々な講座学習を受講しています。

今回は、「生涯スポーツをはじめませんか？ 1人、1スポーツが健康の鍵」と題しまして、身体の筋肉をゆっくり伸ばす運動を行いました。最初は身体も固くて、辛そうな時もありましたが、徐々に身体が楽になっていくのを実感したようです。

また、講師の方が『イチローはなぜ今でも現役プレーできるのでしょ』と質問して、みんなが真剣に考え込んでしまいました。・・答えは、『イチローはプレー前に念入りにストレッチを2時間以上行う』だそうです。やはり、スタープレイヤーを維持し続けるためには、何事も継続することと、努力を怠らない事を考えさせられました。

ストレッチは、何も身体の機能を高めるだけではなく、心のバランスを安定させる機能を持つそうです。皆さんから「あ～、肩が軽い！」「痛いけど、気持ちいい～」の感想を頂きました。

日頃から、気軽な体操などを取り入れていきたいものですね。



東系川言火自

なぎさでは、隔週で自炊訓練をしています。メニューや買物、調理などの段取りから、片づけまでを行っています。

7月

第3グループ（冷やし中華）

今回は夏の暑さもあり、名物看板に影響を受けて「冷やし中華」はじめてみました。具材は玉子、きゅうり、ハムと質素だったり、麺をいっぺんにすべて茹でたため、だまがいくつもできたりとお店のようにはいきませんでした。みんなで会話も楽しみながら作ることができて良かったと思います。



この写真のみイメージとなっております

第1グループ（焼きそば）

夏は麺類の希望が多いですね。今回は焼きそばを作ることになりました。焼きそばとおにぎりという、ザ☆炭水化物です。たまにはいいかな～と思いたいところですが、栄養は考えなくてはいけない！はい、安心して下さい、野菜たっぷり入ってますよ♪ソースの香りで食欲もそそる、夏バテを吹き飛ばすお昼ご飯になりました。



8月

第2グループ（焼きうどん）

野菜などの具を適当な大きさに切り炒めておきました。担当してくれたメンバーさんは手際よくできていました。あとは各自順番に自分の分のうどんを予め作っておいた具と混ぜあわせ味付けをしていきました。あまりフライパンを使ったことのない方もうまく調理できました。おにぎりを付けてボリュームたっぷり、味も量も満足だったようでした。



第3グループ（牛丼）

なぎさの自炊訓練では、「安い・うまい・多い」がいつの間にか、定着してるようです。・・・というわけで、今回のメニューは牛丼です。しかもあの有名な「吉野家」さんの味を目指しました。結果は、もちろん、ぐ～！！で、皆さん満足していました。



9月

第1グループ（皿うどん）

皿うどんを食べてみたいと全員一致で今回は皿うどんに挑戦しました。さて、麺はどこに売っているのか・・・と不安でしたが、インスタントラーメンのコーナーで無事に発見！2人前、あんかけスープまで付いて200円程度でしたよ！麺がパリパリして食感も良く、あんの絡み具合も絶妙な出来具合で、「おいしい」、「お腹いっぱいじゃー」とおいしくいただきました。

