



自炊訓練

毎月2回、4~5人のグループで
 いろんな料理に
 挑戦しています。
 今回も美味しくできた
 ようです!



今回のメニュー

- ビーフシチュー
- とろろ丼
- 辛口カレー
- ホイコウロウ定食



毎回グループのメンバーで打ち合わせをして何を作るか決めます。食べたいものがある意見が分かれることもあります。メニューが決まれば皆さん協力しあって一生懸命に調理しています。

この訓練は、野菜を切ったりフライパンを使ったり、少しずつ経験してもらうことで、調理に対する興味や意欲、自炊へのちょっとしたノウハウなどを学んでもらうことを目的にしています。

メンバーの中には調理はほとんどしたことがない方もいますが、皆さん楽しく参加されています。

なぎさ便り

2016年 新年号



ノースポール 花言葉は誠実

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

e-mail:nagisa@i-keiai.org

<http://www.i-keiai.org/>

次回発行は、4月1日です。

2016年なぎさ便り新年号をお届けします。

新年あけましておめでとうございます。
 新しい年を迎え、利用者の方はそれぞれが目標を立て、日々の生活訓練に臨まれています。今年も多くの方が希望を持って地域生活を始められるようスタッフ全員、メンバーのサポートに尽力していきたいと思っております。本年もよろしくお願致します。

今回は、昨年10月からの施設での活動の様子です。

なぎさ・デイケア合同運動会



H27.10.8



なぎさ・デイケアリプルとの合同運動会をウチノ海総合運動公園で開催しました。

借り物競走、〇×クイズ、フリスビー投げなどの競技に参加し、個人で総合得点を競ってもらいました。借り物競走では、「1番の美人」と書かれたカードがあり、選ばれたのは・・なぎさのアイドル！？2人でにこやかにゴールされたのが印象的でした。最後は宝探しがあり、はずれくじには「阿波踊りを踊る」「職員と決めポーズをする」などが書かれていて、戸惑いながらも阿波踊りや「キャイ〜ン」の決めポーズをしてくれ、皆さんの顔もほころんでいました。色々な競技のなか、やはり宝探しは人気のようで皆さん喜ばれていました(^o^)

リプルの皆さんとの交流も楽しむことができたようです。



たくさんの方が参加してくれました



鳴門市障がい者スポ・レク大会

今年も参加してきました、鳴門市スポレク大会！こんなに広い体育館で運動することは普段なかなかないですね。わくわくドキドキしながらもみなさん笑顔で参加されていました。日頃の運動不足も少しは解消されたでしょうか？数多くの種目に参加して景品もいただき、気分ほっこり身体もぼかぼかさせて帰路につきました。



精神障がい者ソフトバレー県大会

11月28日に行われた、精神障がい者ソフトバレー大会に参加しました。月1回練習をし、大会の為に頑張ってきましたが1回戦敗退。対戦チームは今大会の優勝チーム！そのチームと、ハラハラするラリーやアタック、サービスエース等、練習でしてきたことを十二分に発揮した試合でした＼(^o^)/選手の皆さん、応援に来てくれた方々ありがとうございました！来年は、1勝目指して練習頑張ります♪



総合優勝だよ～



紙コップの水をこぼさないように走ってます



からし入りクラッカーを食べているのはどっち？



おいしいお弁当を用意して下さった給食の皆さん、ありがとうございました(^o^)



1番の美人！？は私です！！



目で見える精神保健福祉展

掘り出し物をゲットするため、開催初日にいざ出陣！会場は人々の熱気にあふれていましたが、その中にくいぐい入り込み、お菓子や果物、小物を購入されました。「安いなあ」「これええなあ」と皆さん買物を楽しみ、「これ作ったん？！すごっ」と展示物に感心されていました。なぎさから出品させていただきました、名物の手作り石けんはおかげさまで完売いたしました(^o^)/来年も楽しみです。



外出レク

recreation

なぎさでは、毎月県内のいろいろな場所に行き、日頃できない体験を利用者の方々に楽しんでもらっています。今回も楽しめたようです。



10月 渦の道 渦潮観覧

鳴門公園にある「渦の道」に出かけました。その日は、天候も良く海の上の歩道を歩きながら雄大な景色と渦潮を観て、とても晴れやかに観光できました。歩道は以外と長く、ゆっくり歩きながら広がる風景を楽しみ、ひと時のゆったりした時間を過ごすことができました。

「渦の道」を出た後は、近くのお土産屋さんでおやつを買って食べたりしながら休憩し、帰途につきました。



昼食は CoCo 壱番屋の
カレーライスでした



11月 しろとり動物園

あいにくの天気でしたが、寒さに負けず園内を隅々まで見る方やゾウや馬、山羊などに餌をあげる利用者さんも多く楽しまれました。ゾウと握手をした方にどうだったか聞くと『湿ってて吸う力が凄かった』と話されていました。しろとり動物園は四国で唯一ホワイトタイガーが飼育されている動物園で、利用者さんも興味津々で猛獣コーナーを観ていました。

香川といえば・・・うどん！
てことで昼食は手打ちうどん
を食べました☆



12月 福寿醤油見学

200年以上続く老舗醤油工場の見学に行ってきました。普段何気なく口にしている醤油の仕組みを教えてもらい、「ほ〜」「へえ〜」と感想をもらっていました。何種類もの醤油を味見して、お土産の醤油やお味噌を購入していた方もいました。

昼ごはんは「ちょっとよっ亭」に行ってきました。なぎさの皆さんは魚料理がすきなひとが多いようです。そして、ここでもお寿司を注文した人が！！

なぎさで「お寿司」は平和の合言葉のようです。



外食ツアー

lunch tour

毎月一回、いろいろなお店に行きお昼ごはんを食べています。みなさん、毎回この日をとても楽しみにしています。



10月 はま寿司

毎回リクエストの多いお寿司屋さん、今回は「はま寿司」に行ってきました。けっこうな枚数のお皿が積み上げられていますが、これでもまだ足りないとの声が…！予算があるからとセーブしたらしいのですが、ひょっとして予算がなければどこまでも食べてしまうのでは…？(^_^;)皆さんの食欲に脱帽です。とはいえ、美味しいものは美味しいのです♪

また美味しいお寿司を食べに行きましょう！次はどこのお寿司屋さんに行きましょうか？(^)



11月 丸亀うどん

11月23日に利用者さんのリクエストに応えまして、『丸亀うどん』に外食レクに行ってきました。鳴門では誰もがご存知の有名店ですよ♪

事前の情報収集もバッチリ♪みなさん、お目当てのメニューに舌鼓をうっていましたよ。カレーうどんに焼うどん、天ぷらうどんに、ざるうどん。皆さんの個性が発揮されますね。



12月 焼肉じゃんじゃか

みなさん、やはりお肉が好きなようで、久しぶりに焼肉店に行きました。今回行ったのは鳴門市内にある「じゃんじゃか」。お昼のランチメニューが食べられるので、自分の好みのお肉料理を安めで食べられたので、みなさんとても満足されていたようでした。

お肉を十分堪能したので、今度のレクは魚料理かな？月に一度の外食です、いろんなところでこれからも楽しみたいと思います。

