

# おやつ作り



なぎさでは、毎月2回おやつ作りをしています。毎回参加者も多く、人気のプログラムになっています。メニューは季節にあったものを取り入れたり工夫していますが、簡単にできて美味しいのが基本！でも、時には少し手の込んだおやつにも挑戦しています。今回も、調理はみんな協力して行い、出来上がった後はみんなそろって頂きました。

- メニュー
- ※1月 リッツ・パンケーキ
  - ※2月 チョコパイ・バレンタインチョコ
  - ※3月 フルーチェパフェ・フルーツホットケーキ



次回発行は、7月1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

2014 春号



2014年春号なぎさ便りをお届けします。

2012年度から福祉サービス事業所として再スタートを切った「なぎさ」では、2年のあいだに12名の利用者が社会復帰され、頑張って地域生活を送られています。「なぎさ」での生活訓練が少しでも現在での生活に生かされていることを願って……。障害を持ちながらも人間として当たり前の生活を送る、自分の夢を追いかけるそんな未来の手助けが

できればと思い、職員一同、日々の業務に励んでいます。

●1月～3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、出張市民講座、初詣、アミューズメントパーク、ビッグ雑祭り見学、おやつ作り、DVD鑑賞、うずしお福祉フェスティバル、石鹸作業、施設内清掃、室内ゲーム、運動プログラム etc.

# 外出レク



## 1月 初詣(大麻比古神社・霊山寺)



今年は大麻比古神社と一番札所の霊山寺に初詣に行きました。お賽銭を投げ入れ手を合わせ、皆さん何をお願いしたのでしょうか？ここで豆知識！何かをお願いするときは「〇〇する

力を与えてください」と言うといいそうです♪霊山寺には鯉がたくさんいて、「大きいなあ」とのんびり眺めて癒されました。お昼は「ちょっとよっ亭」で豪華な食事をいただきました。今年も



良い年になりますように…☆(山口)

## 2月 アミューズメントパーク



昼食はイタリアンレストランの「DEAR」で食べました。焼きたてピザが食べ放題のコースや唐揚げランチが人気でした。

ラウンドワンでは、平日というのに混んでいて残念ながら楽しみにされていたボウリングが

できなかったのですが、UFOキャッチャーをしてぬいぐるみを取った方、仲のいい人同士でプリクラを撮った方などもいてそれぞれ楽しむことができました。(森)



## 3月 ビッグ雑祭り見学



\*\*明かりをつけましょう\*ぼんぼりに\*\* おひなさまの歌にのせられて、勝浦ビッグひな祭りに行ってきました。大きな雑壇になんと!!!3万体のひな人形が飾られていました。可愛らしお顔・おすまし顔・ちよっぴりコワイ顔(^\_^;)もありましたが、ステキなひな祭りを過ごせたようです。(津田)



# 外食ツアー



## 1月 ミスタードーナツ

1月の外食レクは皆さんとミスタードーナツに行ってきました。沢山ある種類の中から好きな

ドーナツをチョイス!!ワクワク・楽しそうに選ぶことができました。ドリンクもセットしてあま〜くて、美味しくて楽しい時間を過ごしました。(津田)



## 2月 和食どんと

フジグラン北島内にある「和食どんと」に行ってきました。お刺身、お蕎麦、とんかつなどなど…美味しそうなものがいっぱい!(\*\_\*)しかもご飯とキャベツはおかわり自由でがっつり胃袋大満足!値段もリーズナブルだったので食後にデザートを頼む方もいらっしゃいました。おいしいという声も聞けて、行ってよかったですね♪(山口)



## 3月 びんび家



今月は、鳴門市北灘にある人気店びんび家へ行きました。初めて行く人も多く、皆さん楽しみにしていました。11時過ぎに店へ着きましたが、たくさんの方が来ていました。刺身や天ぷら定食を

注文しました。定食には、わかめの入った大きなみそ汁が付いてきて「おいしい」と好評でした。えび天のえびも太くてぷりぷりでしたよ! (山本)



# 第18回 うずしお福祉フェスティバル

平成26年2月9日

今年も、うずしお福祉フェスティバルに参加しました。今年でこの催しも18回になり、昨年同様、キョーエイ鳴門店催し物会場で行われました。

なぎさは例年通り、バザーに出品しました。なぎさから多く参加しましたが、バザーでのお客さんへの対応も利用者が持ち回りで協力しあい行いました。その他、パネル展示、手作りコーナーなどもあり、メンバーさんはいろいろ見て回っていたようでした。メイン会場では、ダンスなどのパフォーマンスや事例報告、後半は記念講演があり、参加されたみなさん、楽しめたようでした。(扶川)



## バザーに出品しました

出品物：廃油石鹸（粉、固形、液体）、らんちゅう、ビーズ小物、手編み物、他



メンバーさんが協力し、交代でお客さんへの対応をし販売しました。



廃油石鹸はなぎさ内で常時行っている生産活動です。粉石鹸をたくさん買っていただきました。



らんちゅうはなぎさで飼育しています。この日、水槽展示していた5匹すべて買っていただきました。

# 自炊訓練



新年から新たにメンバーを再編成し、3グループに分かれて、グループミーティングによるメニュー決めから買い出し、調理片付けまでの一連の流れを協力して行いました。

1月16日

## (第1グループ) 牛丼

この日のメニューは牛丼、やはりみなさんお肉が食べたいようで、メニューはすぐに決まりました。お肉は少し多めに用意し、本つゆを使った簡単レシピで味付けしました。お肉は炒めすぎて固くならないよう注意しながら、あまり経験がない方にも挑戦してもらいました。美味しくできて、お肉がたくさん食べられ、よかったですね！



1月30日 (第2グループ) 鍋焼きうどん風



グループメンバー5名で話し合い、寒い時季でもあり、鍋焼きうどんにしました。野菜やお肉もたっぷり入れておいしそうにできました。温泉卵もお湯に酢を入れて、上手に作る事ができましたよ。



2月13日 (第3グループ) しょうが焼き定食



1度定食メニューをしてみましようということになって簡単でおいしい定番の「しょうが焼き定食」を作りました。お味噌汁には豆腐を入れ、きゃべつの千切りがたっぷりバランスのいい献立になりました。お肉にしっかりとタレをからめておいしくいただきました。

2月27日 (第1グループ) ハンバーグ定食

女性3名で家庭的なハンバーグ定食を作りました。ハンバーグの上には半熟の目玉焼きとチーズをふりかけて贅沢な仕上がりに☆焼き加減が難しかったのですが、みんなで手分けして何とか美味しく仕上がりました♪ソースもお手製でボリュームもよし！大満足でした。



3月13日 (第2グループ) 牛丼&焼きそば



一人暮らしをして自炊できそうな簡単なメニューを考えてみました。男性4名、女性1名のグループなのでボリュームのあるメニューになりました。できるだけ、野菜も食べられるようにサラダもつけました。牛丼班と焼きそば班に分かれて調理すると、協力しながら手早く作ることができました。男性陣も満足のできて、お腹いっぱいになりました。