

## 自炊訓練

自炊訓練では、毎月2回、3～4人のグループでいろんな料理に挑戦しています。

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って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をもってもらったり、自炊へのちょっとしたノウハウなどを学んでもらい、実際の生活で活かすことを目的にしています。

グループは経験別に分けています。経験の少ない方は、冷凍食品などを利用してまずは簡単な献立から、経験豊富な方は少し手間のかかるものに挑戦しています。

どのグループの方も、協力してつくることができています。



### 今回のメニュー

- \*親子丼・味噌汁
- \*ジャーマンポテト・ガーリックトースト
- \*焼きそば、中華スープ、ポテトサラダ
- \*シチューオンライス、マカロニサラダ



医療法人 敬愛会

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、7月1日です。

# なぎさ便り

2019年 春号



2019年なぎさ便り春号をお届けします。

皆さんは陽気な気候の中、いかがお過ごしでしょうか？

私達は暖かくて眠くなりそうになりながらも、

日々それぞれの目標に向かって利用者の皆さんと共に頑張っています！

3月は暖かく桜の開花も早まるようで、お花見を楽しみに待っているところです。



# お正月



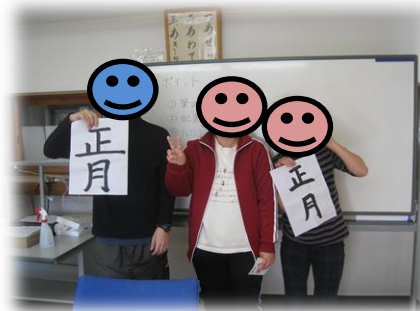
お正月に欠かせないお雑煮。皆さん、家庭の味を思い出すのではないのでしょうか。

なぎさでは今年も香川のお雑煮を管理者の森本さんが振る舞ってくれました。白みそにあん餅を入れて、上に青のりをのせてできあがり！！

温かくてあまーいお雑煮をいただき、皆さん、気持ちまで温かくなったお正月でした(\*^\_^\*)

そして毎年恒例の書き初めもしました。見本をお手本に書いている方や自分で好きな言葉を書いている方など思い思いの言葉を書き、記念撮影もしました♪

写真はありませんが、新年の目標も書きました。「作業を頑張る」「禁煙」「自炊を頑張る」「健康的に痩せる」素晴らしい新年の決意を1年間忘れずにしたいものです。



# 精神障がい者卓球交流会



平成31年度の全国障害者スポーツ大会から、卓球競技に精神障がい者卓球が設置され、各県・政令指定都市から男女1名の選手が出場して優勝を競います。

徳島県で大会をした場合の参加状況、レベルを確認するために、2月18日に卓球交流会が開催されました。なぎさからは1名の方が参加しました。交流会ではありましたが、試合形式で行ったため、参加者は真剣そのもの……。あっという間の2時間でした。5月には、全国大会への参加者を決める大会が予定されています。それまでに、なぎさでも大会参加に向けた取り組みを考えていきたいと思っています。



# 外出レク



## 初詣・キングファミリー（古着屋）

1月7日、大麻比古神社に初詣に行ってきました。天気にも恵まれ良い年の始まりとなりました。おみくじを引き大吉が3人も！皆さん嬉しそうでした😊

初詣の後は、山かつで昼食を食べ、以前から希望が出ていた古着屋のキングファミリーへ。黙々と着たい服を試着したり、みんなに意見を聞いて悩んだり・・・



普段ファッションのこと等を話さない方の好みが分かり、好きなキャラクターを教えてください、皆さんの新たな一面を発見することが出来ました☆彡



## 水仙峡・あらたえの湯

2月の外出レクは、利用者ミーティングで希望のあった南あわじ市にある「水仙郷」の見学と、地元鳴門にできたスーパー銭湯「あらたえの湯」に行きました。水仙郷は、山の斜面一面に水仙の花が咲き誇り、きれいとしか言いようがなかったですが、見て歩く遊歩道は、非常に険しく、休憩しながらも参加された皆さんは頑張って登りました。そして、頂上から見下ろす景色（水仙+海）は格別でした。

「水仙郷」見学後は鳴門に戻り、「あらたえの湯」へ。男性大浴場の先には、ボートレース鳴門のコースが丸見え。ボートレース好きにはたまらないのではないのでしょうか？男性陣は、早風呂の方々ばかりで、女性陣を待つ形に（♪～神田川の逆バージョン）。入浴後には「あらたえの湯」内の食事処で昼食をいただきました。2か所を回るレクでしたが、ほぼ近場ということで、短時間で、余暇を堪能することができました。

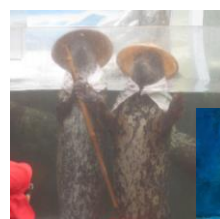


## 屋島水族館・一鶴

3月の外出レクは香川県の屋島水族館に行きました。あいにくの雨でしたが、イルカとアザラシのショーでは、イルカのかっこいいジャンプやアザラシの愛くるしいパフォーマンスを披露してもらい、皆さん釘づけでした(^O^)また水族館にいる魚たちを見たり、大きなマナティーと一緒に写真を撮ったり・・・素敵な1枚となりました♪

そして昼食は一鶴でいただきました！ガッツリ鳥を頬張る方や、丼や小鉢を頼んで自分流の組み合わせで食べる方など。

高松までの長旅でしたが、香川を満喫できた外出になっていれば嬉しいです♪





# 外食レク

なぎさでは、毎月 1 回、皆で外食を楽しんでいます。人気の店や新しい店など皆さんからの希望を伺いながら行き先を決めています。今まで外食の経験がほとんどない方、以前はしていたけど病気になってからは行ってない方もおり、楽しみにされている方が多いです。また、社会経験の少ない方にとっては、マナー習得の良い機会にもなることや、退所後の社会資源として活用できるようなお店を意識して選んでいます。



ポカラ

バスで行きやすい場所にある、インド料理のお店「ポカラ」さんに行ってきました。ランチセットはカレーにサラダ、一品に大きなナンが食べ放題！最初は「3枚は食べようかな」と言っていた方も、ナンの大きさを見てびっくりしていました。たくさん食べた方で2枚。カレーも本場の方が作っていることもあり、スパイスがきいていておいしかったです。お店の雰囲気も良く、皆さん心もお腹も満足になっていただけたようです(ΦωΦ)



いのたに

2月18日、撫養町南浜にあるラーメン屋さん「いのたに」さんに行ってきました。お店に到着したのがお昼前だったのでそれほど混んでいないように見えたのですが席に座ってラーメンを待っているとあっという間に大混雑！たくさんのお客さんが来店されるお店というだけあって肝心のラーメンも大満足の味でした。

皆さんも普段からあまり来る機会が少ないお店だったので食事を楽しむことができたようです☺



うどん丸亀

黒崎にある、『うどん丸亀』に行ってきました！昼定食やセットメニューが豊富で、今回期間限定の炊き込みご飯セットもありました。有名な「和風グラタン」は注文していませんが・・・ボリュームの多さに皆さんびっくり☺！

私たちが食事を始めてから 30 分経つとあっという間にお店は満席状態。

ゆっくり食事ができお腹も満たされ帰りの車内は、満足そうな皆さんの顔で溢れていました(#^.^#)

