

# 自炊訓練



3つのグループに分かれ、月2回実施します。順番ずつグループで話し合い、メニューを決め、買い出しと調理、精算を行います。利用者の皆さんだけで話し合うのはなかなか難しそうでしたが、皆さんしっかりと役割を果たされ、グループで一丸となって訓練に臨んでいました。



炊き込みご飯&だし巻き卵



冷やしそうめん&ポテトサラダ



サンドイッチ&ラスク



豚しゃぶうどん&ごま豆腐



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:nagisaryo@mx8.tiki.ne.jp

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

次回発行は、10月1日です

# なぎさ便り

2019 夏号



2019年なぎさ便り夏号をお届けします。

緑が深くなり、太陽の光がまぶしい季節になりました。つつい木陰を求めて歩くこの頃、皆さんはいかがお過ごしでしょうか？

熱中症が心配な時期です。室温を適正に保ち、水分補給をしっかりとするなど利用者の皆さんの体調管理に取り組んでいます。

なぎさでは現在入所者11名と訪問の生活訓練1名の合計12名が、目標を持ってプログラムに励んでおられます。年号も令和となり、職員も気持ち新たに日々の業務に取り組んでいきますので、今後ともよろしくお願いいたします！



# 外出レク



## 4月 お花見 ~あすたむらんど徳島~

4月1日にあすたむらんどにお花見に行ってきました！天気はあいにくの雨でしたが肝心の桜は綺麗に咲いていて、ゆったりとした時間を過ごすことができました。さらにこの日「平成」に次ぐ新たな元号「令和」が発表された日でもあり、皆さん話題は新元号の話でもちつきりでした。新しい時代の始まりに皆さん心をときめかせながら、平成最後のお花見を楽しむことができました！令和の時代でもゆったりとお花見を楽しみたいですね(^.^)v



## 5月 イチゴ狩り ~フルーツガーデンゆう~

ビタミンCがたっぷりのイチゴ狩り食べ放題に行ってきました。先が甘いのでへたを取った方から食べるとおいしいと教えていただき「これ大きいなあ」「甘いなあ」と言いながらみずみずしいイチゴを次々と口に入れてお腹いっぱいになるまで楽しむことができました。暑い日だったので、サービスのかき氷が嬉しかったですね。



その後は藍住バラ園に行きました。様々な種類のバラ色とりどりに咲き誇っていて素晴らしかったです。

## 6月 映画レク~シネマサンシャイン北島~

フジグラン北島にあるシネマサンシャイン北島で「コンフィデンスマン JP」を観てきました。利用者さんの中で2名ほどドラマを観ていた方がおられ、話が盛り上がり、つられて気になった方は「どんなドラマだったの？」と聞かれる場面もありました。映画までは各自で自由行動をして、「たこ焼き食べたんじょ」「私はモスバーガー食べたよ」と食事の話をしたり、ウィンドウショッピングをするなどしてそれぞれ楽しめたようでした。もちろん映画は面白くて、皆さん真剣に見入っていました。ドラマから出ている俳優さんにときめいたり、最後は「こんなところから騙されてたのか!!」と感動ものでした！



## ノーマピックスポレク大会 (卓球)

全国障害者スポーツ大会の選手選考会を兼ねた卓球競技に、なぎさから1名、しおさいから4名の方が参加されました。この卓球競技の精神の部は、今年度より正式種目となり、そのための選考を兼ねた初めての大会でした。参加した皆さんは思っていたほどの緊張もなく、試合に臨むことができましたが、残念ながら男女とも優勝には至りませんでした。しかし、大会終了後には、「強くなって優勝したい」と参加者の皆さんから前向きな発言を聞くことができました。



## ゴールデンウィークお楽しみ会 ～バーベキュー～

4月29日、平成最後の思い出作りに皆でBBQをしました！

当日の天気はあいにくの雨の予報でしたが何とか降らずに持ちこたえてくれて、有志の方のみではありますが外で楽しむことが出来ました♪室内で楽しまれた方々からも「平成の良い思い出になったわ。ありがとう！」と喜びの声をいただきました(^ ^)！準備を率先して手伝ってくれたり、お肉を美味しそうに食べる皆さんのいきいきとした姿から職員も元気をいただきました♪



## 新入職員紹介

大西 清美 (経理事務担当)

経理事務担当をしています。  
利用者の皆様の癒しになればと、  
らんちゅうのお世話や植物、野菜を育て  
るお手伝いもしています(\*・o・\*)  
よろしく願い申し上げます。



岸野 順一 (生活支援員)

1月からお仕事をさせていただいていま  
す。みなさんの生活のお手伝いをさせて  
いただきながらより良い支援者になっ  
ていけるように努力しますので  
よろしく願いします！



上野 凌河 (生活支援員)

明るく元気にはきはきと、楽しく温かな  
環境づくりに励んでいきます！  
力いっぱい頑張ります  
ので、よろしく願い  
します！



源田 かおり (生活支援員)

5月から働かせてもらうことになりま  
した。まだまだ分からないことばかりで  
すが、よろしく願いします！  
一生懸命頑張りたい  
と思います☆彡



# 外食レク

## 4月 ニュー白馬

4月は、徳島市内にもあるチェーン店のお好み屋さんに行ってきました。メニューもトッピングも豊富で、調理に自信のない方もお店の人に焼いてもらうことも可能なため、それぞれのオリジナルメニューをおいしくいただくことができました。ランチを頼むと、お好み焼きにご飯とお味噌汁が付いてくるというボリューム感も大満足(=^・・^=)

お店自体、少し入り組んだところにあるのですが、他にもお客さんが多く、おいしいお店にとって立地は関係なしということを知ることができました。



## 5月 小づち寿司

5月は小づち寿司さんへお邪魔しました！ランチタイムは安くてもいいお寿司が食べられるという噂を聞き、皆さん行く前から楽しみにされている様子でした！ネタの大きさと魚の新鮮さは、1080円とは思えないくらい贅沢な昼食でした(°Д°)

そして外食レクに参加した方にアンケートを取り、某人気グルメサイトを参考にしたなぎさ独自のランキングでは堂々の1位でした♪

「美味しかった」と笑顔で話してくれている方が多く、皆さんの社会資源の一つになっていれればと思います。



## 6月 カレーハウス CoCo 壱番屋

最近の外食レクはナンを食べられるお店を選ぶことが多かったのですが、久しぶりに CoCo 壱番屋に行ってきました。トッピングの種類も多く、辛さが選べるのがいいですね。今回の人気メニューは季節限定の「手仕込とん勝つかレー」でした。思わず「大きいなあ」と言ってしまうほど、予想以上に大きなとんかつがどーん！！とのっています。衣もさくさくで食欲旺盛な方にはこれはおすすめですよ(\*^。^\*)

辛さは意外と皆さん慎重で、1辛を注文した方が少しいた程度でした。暑い季節にはぴったりのカレーを皆さん満喫しました。

