



自炊訓練



なぎさでは、隔週で自炊訓練をしています。メンバーさんと、メニュー決め、買い物、調理などの段取りから、片づけまでを行っています。

第1グループ



冷やし中華&焼肉



海鮮ちらし寿司



冷やし中華



サンドイッチ

第2グループ



チャンチャン焼き



豆腐ハンバーグ

第3グループ

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。

グループは経験別で4~5名に分けています。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。



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/

なぎさ便り

2019年秋号



2019年秋号なぎさ便りをお届けします。

虫の声が秋の訪れを感じさせ、気持ちのいい秋風が吹き渡るころとなりました。

今年の夏も、豪雨、台風に伴い、多くの被害をもたらしました。被害に遭われた方には、心からお見舞いを申し上げますとともに、一刻も早い復興をお祈りいたします。

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。今回は、近場にある飲食店や防災セ

ンターでの体験、マジシャンを招いてのマジックショーなどを行いました。今後も利用者さんの自立にむけたプログラム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、DVD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.



外食レク

なぎさでは、外食レクは地域に出た際に気軽に立ち寄れるお店に行くようにしています。一緒に、なぎさ食ベログも
行っており、味・雰囲気・値段等で★5段階でレクに参加した利用者さんに評価を頂いています。

現在は6月に行った CoCo 壱番屋さんが 4.3 で暫定1位です(〇〇)!

7月 まるじゅう

3位

なぎさから、バスで3つ目のバス停で下車し、徒歩10分程にある、お蕎麦屋さん「まるじゅう」さんに行っていました。お通しとして出てきた“そばのかりんとう”はほんのりと甘く、みなさん伸ばした手が止まらずすぐに空っぽになってました。そばを注文した方や、あえてうどんを注文する方など、みなさん美味しそうに口いっぱいにして食べていました(〇〇)



休みの日に行ける距離なので、行きたいと話す方も居られました!

8月 ジョイフル

5位

ジョイフルにランチを食べに行ってきました! お手ごろな価格でお腹いっぱいになるメニューが多くてみなさん悩みながらも各々注文することができていました。

雰囲気も誰でも入りやすいお店なので過ごしやすかったです!

美味しくお腹もいっぱいになって大満足でした(*▽*)



9月 ガスト

4位

鳴門市内にあるガストに行ってきました☆

ドリンクバーには数多くの飲み物があり、たくさんおかわりしている方もいました!

普段は食べることのできないメニューもあり、みなさん美味しそうに食べていました!!

「おいしかった」と話される方も多く、短い時間でしたが、充実した外食となりました



外出レク

7月 あすたむらんど

毎月一回の外出レクですが、利用者の希望で「あすたむらんど」のプラネタリウムに行きました。番組は、空に憧れ、宇宙に挑んだ人々の輝かしい功績と、現在開発が進められている未来の姿を紹介してくれていました。宇宙旅行は技術の進歩によって、徐々に現実となり始めていることが実感できたと思います。暗く、涼しい中での上映で、眠かった方も居たようですが・・・。

昼食は、昨年度なぎさ版食ベログでNo.1 になった、ステーキガストで舌鼓。おなかいっぱい満足し岐路に着きました。



8月 イオンモール

目的のお店へ行き、服や日用品、趣味の物などそれぞれで自由にショッピングや食事を楽しむことができました♪

職員と一緒にお店を回った方もどれがいいか一緒に悩みながら

買い物を満喫できたと話してくれました(*^_^*)

少し遠出でしたが、季節の物や目当てのものが見付き、満足な1日になりました!



9月 防災センター

9月は防災月間ということで、防災センターに行ってきました。津波が襲ってきた時を想定したドラマや地震の体験、消火体験などを通して災害の恐ろしさとその対応方法について学ぶことができました。実際に阪神淡路大震災を経験している利用者様からは「思い出したくもないほど悲惨だった。準備って大切やな。」と、考えさせられる一日となりました。その後はフジグランにお邪魔して昼食と買い物を楽しみました!





マジックショー



7月24日、余暇活動でマジックショーを利用者さんに楽しんでいただきました。マジックをしてくださった方は、眼鏡市場 鳴門店の店長です。さすがお客様満足度日本一を獲得されただけあり、独特の世界観をお持ちの方で、何かを披露するたびに誰もが驚き惹きつけられ、歓声があがったり、驚きすぎて身体が固まってしまう場面が多々見られました。楽しんでいただきたいその一心が伝わるショーで、最後に同日誕生日の利用者さん2名のために、誕生日特別マジックをしてくださいました。利用者さん全員知らぬ間に参加する形での盛大なお祝い。祝ってもらった2名の方は「おー。」と、目を丸く(◎0◎)していました。大人になると自分の誕生日ですら忘れそうになりますが、一年に一度しか無い誕生日を大切にしている店長の姿に、感動いたしました。終了後も、利用者さんは興奮冷めやらぬ状態で、にこにこ笑顔が絶えませんでした。「おもしろかった！楽しかった！」と口々に言われていて、大成功のマジックショーとなりました♪



出前講座～ゲーテトーク！ドイツ文化講座～

1年に数回、鳴門市役所さんご協力のもと、出前講座を開催しています！今回は、前回は大好評だったドイツ文化について講座をしに来ていただきました！

ドイツ出身で国際交流員として鳴門市のドイツ館でご活躍されている方に来ていただき、英語で積極的に話しかける方や緊張した様子で挨拶される方など、みなさんらしくコミュニケーションを取る姿が見られました(*^_^*)

講座では、ドイツの食べ物のことやスポーツのことなど日本とは違った文化についてお話を聞くことができました。最後に鳴門市とも関係が深いドイツについて、興味津々に質問をされる方もいました！

今回のドイツ文化講座を受けて、ドイツだけでなく多文化について理解を深め、関心を持つきっかけになればと思います♪



そうだ！夏だ！

流しそうめんだ！

夏の風物詩ともいえる、流しそうめんを行いました！
準備の段階から、流しそうめん台を見て皆さんのわくわくが止まりません。「早く始まらんかな？」とそわそわされる方も・・・

お腹がすいた頃、ようやく流しそうめん開始です！そうめん以外にも、ぶどうやお菓子が流れてきて「なんやこれ！？」と皆さん大盛り上がり(*^_^*)

利用者様の活気あふれる食欲と笑顔に、職員も負けじとそうめんをお腹いっぱいになるまでいただきました！

暑い夏を乗り切る活力になったとの声もいただき、夏の良き思い出となりました！



家 族 相 談 会



7月27日、今年度第1回目の家族相談会を開催しました。平成29年度以降、年に3回定期的に行っており開始当初から数えると7回目となり、毎回参加のご家族も増えています。今回は9家族10名の家族の方が参加され「統合失調症～病気への理解」と「なぎさでのスポーツ・レクリエーションの取り組みについて」の2つのテーマについて学習



する中で、ご家族が抱えている悩みや今までの苦労などをお聞きしました。参加してよかったとだけ思っていたような会にしたいと思っていますので、今後ともよろしく願いいたします。



実 習 生 が 来 ま し た

8月から9月にかけて、徳島文理大学の学生2名が実習に来ました。利用者さんと触れ合う中で様々なことを学んだと思います。

短い間でしたが、ありがとうございました。
なぎさの利用者の皆さんと一緒に勉強が出来て楽しかったです。ここで学んだ事を将来に活かし頑張るので皆さんも自立に向けて頑張ってください。
徳島文理大学 4年 山口航平

12日間という短い間でしたが、お世話になりました。皆さんと出会えて、とても充実した実習になりました。

文理大学 4年 大久保翔太