

# 自炊訓練

自炊訓練では、毎月2回、3～4人のグループで色々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。

この訓練は、調理をしてもらうことで、興味を持ってもらい、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、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、協力して調理をすることができます。



## 今回のメニュー☆彡

- ・餃子、焼飯
- ・焼鮭、味噌汁
- ・焼きそば、ご飯、味噌汁
- ・から揚げ、サラダ
- ・お好み焼き、ポテトサラダ、味噌汁

 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

2020年 春号



2020年なぎさ便り春号をお届けします。

新型コロナウイルスが各地で流行していますが、徳島県内では現在1名の感染者が出ています。感染者が増えている地域もある中で、まだまだ予断を許さない状況です。

なぎさでは、職員、利用者ともに朝夕の検温、マスク、手洗い、うがいの徹底及び、体調の確認、食事前の手指のアルコール消毒や居室等の換気を行う等の対策をしています。加えて、感染症対策の一環として、現在は、面会の自粛をお願いしていますので、ご協力の程、よろしくお願い致します。

皆様におかれましても、どうぞご自愛の上、お過ごし下さい。

今回は、1月から3月までの施設での活動の様子です。



# お正月



お正月には欠かせないお雑煮。家庭ごとにそれぞれ味がある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。白みそにあんこ餅を入れて、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(^\_^)

あまいお雑煮は初めて食べましたが、美味しかったです！

そして毎年恒例の書き初めもしました。新元号の『令和』を書かれている方もいました。みなさん、上手に書いていました！



写真はありませんが、新年の目標も書きました。「散歩をたくさんする」「時間を守る」「就労を頑張る」等、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。



# 初詣レク（大麻比古神社）

1月6日、今年初のレクは、恒例の初詣に大麻比古神社に行ってきました。あまり外出レク自体好んで参加しない方も、初詣はも恒例行事のようで、ほとんどの入所者の方が参加されました。正月三が日以降の参拝で、出店はほとんどありませんでしたが、この日が仕事始めの会社が多かったようで、スーツ姿の方々が多くにぎわっており、初詣の雰囲気は十分に味わえました。参拝後は、恒例のおみくじ……。見せ合いっこしたりしながら楽しんでいました。



初詣のあとはお食事タイム。「活魚水産」にて、お刺身やてんぷらなど少し豪華な食事をいただきました。

この日のお参りのご加護で、皆さんの努力が社会復帰への自信や技能の再獲得につながっていくことを願っています。



# 外出レク

## ボーリング・カラオケ

2月の外出レクはボーリングとカラオケでした！  
スポーツが苦手な方や歌が好きな方はカラオケへ、  
身体を動かしたい方や久々にボーリングをしたい方は  
ボーリングへ！2チームに分かれて参加しました。

カラオケでは時間いっぱい歌うことができました(\*^\_^\*)  
ボーリングではストライクが出たらみんなで喜んだりと  
一体となって楽しむことができたと思います♪

そしてイオンへ移動し、皆さんそれぞれで昼食を楽しんだり  
買い物をしたりと自由な時間を過ごすことができ、  
充実した1日でした★



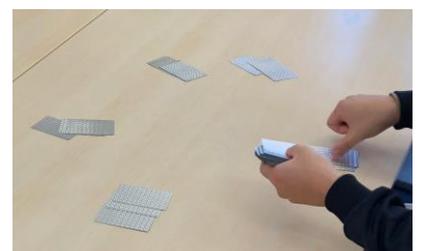
## ひな祭りレク

3月2日、この日は本来なら勝浦町のビッグひな祭りに行く  
予定でしたが、コロナウィルスの影響により急遽なぎさの施設内で  
焼肉をすることになりました(^)

急な予定の変更でしたが、皆さんの協力のおかげで美味しくお肉を  
頂くことができました！

焼肉の後にはカルタやババ抜きをして楽しいひと時を過ごして  
レクリエーションとしては大成功(\*´艸`)

いつもとは違う雰囲気でのレクリエーションにはなりましたが  
たまには施設の中で皆さんとワイワイするのもいいものでした。



# 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。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っています。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。



## ふく利



1月の外食レクでは、徳島中華そばふく利様にお邪魔させていただきました♪  
外が震えるほど寒い中、温かいラーメンに舌鼓・・・これほどラーメンがおいしいと感じる季節はないのではないのでしょうか(\*´艸`)

ラーメンで温まった後は禁断のアイスに手を出す方もいらっしやいました。  
罪悪感とともに訪れる一時の幸せを、皆さんも味わいに行ってみてはいかがでしょうか(\*´▽`)

## 天野屋

2月の外食レクは天野屋へ行きました！うなぎが美味しいと聞きワクワクしながらお邪魔しました♪

大人数でしたが、店内は広く、みんなで座ることができたので会話を楽しみながら食事することができました(\*^\_^\*)

セットもあったのでお得な気分美味しい食事ができて大満足です！！

また他のメニューも食べてみたいですね♪



## モスバーガー

3月の外食レクは、モスバーガーに行く予定でしたが、コロナウィルスの影響で、お店でテイクアウトしたものをなぎさで食べました♪

ハンバーガーを2つ食べる人やサラダとコーヒーをつけてバランスよく食べている人等、それぞれ好きな物を食べていました！

次回は、お店の雰囲気を感じながら食事したいです！

