

自炊訓練



少人数のグループに分かれ、月2回実施します。習熟度に合わせて、惣菜やレトルト、カット野菜なども組み合わせて行っています。グループで話し合い、メニューを決め、買い出しと調理、精算までを行います。どのグループの方も皆で協力して調理をし、とても美味しそうです。厨房には「いいにおいやな～」と見に来られる方もいます。



オムライス



鶏の照り焼き丼



すき焼き



お好み焼き

なぎさ便り

2020 秋号



2020 年なぎさ便り秋号をお届けします。

皆さま、いかがお過ごしでしょうか？今年9月に入った途端にいきなり涼しくなり、あっという間に夏から秋へと季節が移り変わってしまいましたね。秋といえば「食欲の秋」や「運動の秋」等といわれるように、何か活動をはじめにはちょうどいい季節です。現在は新型コロナウイルスの影響で行動できる範囲も限られていますが、その範囲内で始められる趣味などもたくさんあると思います。こんなご時世だからこそ楽しく過ごせるものを見つけられるといいですね。

気温の差が激しくなる時期でもありますので、皆さんも体調に気を付けてお過ごしください。



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:nagisa@i-keiai.org

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

レクリエーション

まるじゅうレク



久しぶりの外食に鳴門にあります生蕎麦まるじゅうに行ってきました～!(^^)!

本格的なお蕎麦が頂けるということでみなさん出発前からワクワクされていました。のどごしがつるんととても美味しいお蕎麦とカツどんのセットは最高でした！お腹いっぱいになり大満足♪♪

帰りにセリアでお買い物をしました。30分間の買い物時間でしたが、いつもと違った場所でのショッピングは新鮮だったようです。



桜の家レク



先月に続き、コロナの影響が少ない時期であったこともあり、鳴門市内の「桜の家」に外食に出かけました。地元の方も足しげく通う「早い」「安い」「うまい」の三拍子そろったお食事処であり、お店側の気遣いで、別棟で食べさせていただきました。

日替わりランチは、メインが2品+小鉢1品付き650円、小鉢3品のおかずのセットは500円、その他お魚定食などメニューも豊富で、且つすべて、ご飯、みそ汁、お漬物お替り自由というシステムで、みなさん何にするか決めるのに迷っていました。おなかにもお財布にも優しいお店でみなさん満足されていました。



なぎさ花火レク



例年だとこの時期は阿波踊りを観に行っているのですが、今年はコロナウィルスの影響で阿波踊りが中止になったため代わりに花火レクを行いました。

手持ち花火に線香花火、吹き出し花火など、様々な種類の花火を楽しむ中で、みなさん話に花を咲かせていました。

出前講座 ～地震対策～



7月に鳴門市役所生涯学習課が企画している出前講座を利用して、鳴門教育大学大学院家庭科教育実践分野の金先生をお招きして『地震に対する日頃の備え』について講義をしてもらいました。

内容は、減災するための家具の配置をグループに分かれて、模型を使って考えました。皆さんそれぞれ意見を出し合いながら配置を考えていました。最後には、実際に揺らしてみても倒れるかどうか試しました。ドアが家具で塞がってしまうなど、目で見えて学ぶことができました。



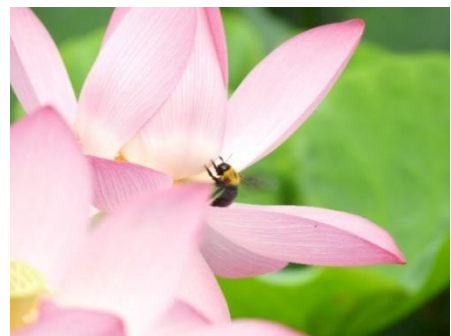
いつ来るか分からない地震に備えて家具の転倒・落下防止の為に気をつけること等、これからの生活で役に立つことを聞くことができました。現在の部屋や退所後の一人暮らし、GH等、それぞれの生活で少しでも参考になればと思います。

古代蓮レク

鳴門にはたくさんのレンコン畑がありますが、レンコンの花をしっかりと見たことはありませんでした。ということで、今回は蓮の花を見学してきました。そもそもレンコンとは根っこの部分であり、字にしてみればわかるように蓮の根と書いて蓮根(レンコン)になります。しかし今回見学に行った古代蓮は基本的に観賞用として楽しむことが主要な目的とされている品種です。

観賞用というだけあってその花はとても美しく、仏教では蓮の花が極楽へ行く人の心の象徴とされているのも納得がいきます。

今回はお昼頃に見学に行きましたが、本来であれば早朝の方がきれいに見られるということでした。また機会があれば一番きれいに咲いている時間に見てみたいですね。



なぎさ内レク



職員が作った怪文書を見てなぎさ内でお宝探しゲームをしました。職員が予めなぎさ内のあらゆる所に番号札を隠し、見つけた人から私は誰でしょう？クイズに答えてもらい、正解した人から景品を選んでもらいました。番号札を早く見付けてもクイズに答えられなかったら、なかなか景品をGETできないというハラハラドキドキ面白いゲームになりました。お昼は三八のお持ち帰りラーメンを皆さんと一緒に作って食べました。お店の味そのままみなさんとても喜んでくれました。



お楽しみレク

いつも通りの夏であればなぎさのお盆は流しそうめんをしたかったのですが、今回は「お楽しみレク」という形でなぎさの中で3種類のゲームと和洋中の3種類の味のそうめんを作るという普段とは一味違ったレクリエーションを行いました。

まず最初に行ったのはクイズゲームです。これは職員が考えた雑学クイズだったのですが、とても簡単に問題を解かれ、皆さんの知識の広さに感心しました。

次のゲームは職員や利用者さんに絵を描いてもらって何を描いたかを予想して当てるゲームです。難しいお題を考えたつもりでしたが上手に絵を描くことができ、回答者も簡単に正解を答えることができていました。

そして最後のゲームが的当てです。机の上に置かれた的を手作りのボールで当てるおなじみのゲームです。的から距離が離れていたわけではなかったのですが、狙っていた的に当てるのが難しく、集中してボールを投げていました。

次にメインのそうめん作りです。

そうめん作りはみんなで協力して野菜を切ったり錦糸卵を作ったりしました。普段から自炊をしている方もいるので手際よく作ることが

できました。頑張った作ったそうめんを食べた後はデザートのかき氷を食べてレクリエーションは終了です。今年は例年とは違ったお盆の過ごし方にはなりましたがたまにはいいものですね。

