

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調理を行っています。グループで話し合い、メニュー決め、買い出し、調理、精算までを行っています。どのグループの方も皆で協力して調理し、とても美味しそうな料理を作られていました。厨房には「いいにおいだな〜!」と、様子を見に来られる方もいます。

チャーハンと餃子セット



サンドウィッチ



から揚げ定食



餃子とおにぎりのプレート



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/>

なぎさ便り



2021年新年号



新年のご挨拶

新年あけましておめでとうございます。

昨年は新型コロナウイルス感染症が瞬く間に全世界に拡散され、日本でも現在なお終息が見えない状況にあります。そのような中での新年の迎え方も「密」を避けるなど、いつもと違うお正月になっていることと存じ上げます。

さて、自立訓練（生活訓練）・宿泊型自立訓練事業所なぎさでも、職員も共に、毎日のスケジュールとして、朝夕の検温、定期的な換気、施設内の消毒、手洗い・手指消毒の徹底などを行っています。生活訓練プログラムではコロナ対策のプログラムやビデオ学習の実施などを行い、外出レクに関しても「密」を避けたり、換気の良い場所で時間短縮しながら実施したり、生活必需品の購入のための外出は、必要最低限の外出のみにするなどして、感染防止に努めております。

なぎさのような十数名の方が共同生活を送っている施設では、一人の感染がクラスターに発展する可能性が十分にあるため、一般の生活以上に細かな対策を施しております。そのため、利用者の方々にもかなり窮屈な生活をお願いしているところであります。

その甲斐があつてかはわかりませんが、現在までコロナはおろか体調不良の利用者も皆無に近い状態で生活が送れております。今後ワクチンや治療薬の開発が進み、コロナ禍が終息に向かうことを願っております。

今年は、引き続き新型コロナウイルス対策も徹底しつつ、本来の目的であります社会復帰のため、一人でも多くの利用者が地域生活に移行できるよう引き続き支援してまいりたいと考えておりますので、今後ともご理解・ご協力の程よろしくお願いたします。

自立訓練（生活訓練）事業・宿泊自立訓練事業所なぎさ

管理者 森本 一樹



レクリエーション

ひょうたん島クルーズ

外出レクでは、ひょうたん島クルーズに乗船しました。

新町川と助任川に囲まれた「ひょうたん島」と呼ばれる中州を約50分かけて遊覧船で1周しました。川から眺める徳島市の景色を、皆さん笑顔で楽しまれていました。



昼食は乗船場の近くにある「和美彩美」というレストランに行き、新鮮な海の幸を美味しくいただきました。



丸亀うどん

10月の外食レクは、丸亀うどんに行きました。当日は、雨も降って寒かったこともあり、あったかいうどんがより美味しく感じられました。皆さん、鍋焼きうどんや焼きうどん、うどんの上にチーズとマカロニをのせた和風グラタンを食べている人もいました。「美味しかった」という感想も多く、皆さん完食されていました。開店時間直後に行きましたが、他のお客さんもたくさんいらっしゃいました。値段もお手頃なものが多かったので、また行ってみたいです。



マザーズベーカリー

11月はコロナの影響も少なかったため、近くのカフェに外食ツアーとして出掛けました。近くでの外食には何度か利用しているおしゃれなカフェですが、11時半までモーニングが食べられるということもあり、「密」を避けるべく、今回は敢えて昼食前の時間に訪問しました。皆さんモーニングメニューを注文し、パンの食べ放題も満喫し、優雅なランチタイムとなりました。ランチよし、モーニングよし、だったので、次はティータイムにお邪魔しようと思っています。



目で見える精神保健展 11月10日

11月10日、11日に第52回【目で見える精神保健展】が、ふれあい健康館で開催されました。



今年は、3密回避の為、指定された時間での参加となりました。

先に、ベーカリーレストランサンマルク 徳島沖浜店へ行き、パンが食べ放題で、とてもおいしくて利用者の方はとても喜んでいました。



お洒落な雰囲気と、ドリンクバーにも大満足のランチとなりました。

目で見える精神保健展には、毎年恒例のなぎさ石鯛に加えて、今年初めて型彫りの年賀はがきやバレンタインのカード、手作りのマスクケースを利用者さんが楽しんで作り、販売をしました。他の事業所さんが作った作品たちにも興味津々で、色々な物を購入されていました。

自分たちが創った作品も、売れると嬉しそうにしている作品作りへの意欲にもなりました。

⇒
ロールピクチャー



医療法人敬愛会の大きなハート

鳴門の渦潮、すだち。なぎさで飼っている(らんちゅう)、グループホームをイメージしたハートを入れました。



バレー交流会（10月17日）

今年のバレーボール大会は毎年行われているような大会ではなく、交流会として開催されました。なぎさからは4名の選手が参加していましたが、初めて出場される方もいて緊張した面持ちでした。更にこの交流会は10月半ばに行われたものですが、雨が降っていたこともあり、体が震えるほどの寒さで緊張も相まって最初は動きが硬かったかもしれません。しかし、選手たちは試合に雰囲気慣れてくるにつれて激しく動くようになり、中には汗をかいている方もいて、大会であろうが交流会であろうが関係なく、バレーボールに対して熱意を注ぐ姿勢を見て元気をもらうことができました。



卓球交流会（11月31日）

なぎさではバレーボールだけでなく卓球の交流会にも4名の方が参加しています。参加された方の中には卓球をするのが初めてという方もいましたが、それでも皆さん楽しそうにプレイされていました。この交流会には県の卓球チームの代表の選手も来られており、選手の方のレベルの高いプレイはすごくかっこよかったです。

コロナ禍でも楽しめるスポーツは少ないので、久々に体を動かした方もいらっしゃるかと思います。その分ストレスの発散もできたのではないのでしょうか。



防災訓練（11月6日）

この日は防災訓練に参加しました。地震と津波を想定した訓練でしたが、皆さん素早く避難することができていました。地震・津波がいつ来るかを予想することは不可能かもしれませんが、しかし地震の規模や被害によっては避難をしなければいけない事態も想定されます。今回の訓練で得た知識や経験をもとに、万が一の場合に最善の対処・安全確保が出来るよう努めたいと思います。



出前講座（11月30日）

鳴門市役所健康増進課の保健師と栄養士の方をお招きして、バランスのとれた食生活と血圧をテーマに講義をしていただきました。適正な食事量を把握する為に基礎代謝量やBMIを自分で計算をしました。普段、食べすぎているか確認する良い機会になりました。模型を使って説明をしていただくことでより分かりやすかったです。また、血圧の話では高血圧は自覚症状がないことや、正しい測定方法について教えていただきました。今後、今日の学習を参考に、健康に留意した生活を送っていきたいと思います。

