

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ています。



今回のメニュー

- ・オムライス
- ・シチュー
- ・焼きそば
- ・すき焼き
- ・お好み焼き

 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

2021年 春号



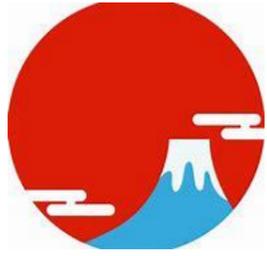
2021年なぎさ便り春号をお届けします。

この度は、南海病院の新型コロナウイルスのクラスター発生におきましては、大変なご心配をおかけしております。なぎさでは、現在、皆さんかわりなく過ごされています。

今回の病院内での感染を受け、今まで以上に、職員、利用者ともに朝夕の検温、マスク、手洗いの徹底及び、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徹底して行う等の感染予防に取り組んでおります。加えて、現在は、面会の制限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。ご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！！温かくて甘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(^_^)

甘いお雑煮は初めて食べましたが、とてもおいしかったです！

また、新年ということで、目標をたててもらいました。『自炊のレポートリーを増やす』や『就労を頑張る』等、皆さん、それぞれ自分に合った目標を考えていました。

他にも、書初めをしました。皆さん、選んだ文字を思い思いに書かれていました。



初詣レク（大麻比古神社）

新年の一番初めの外出といえば初詣ですよね。しかし、今年は新型コロナウイルスが流行している為、少し時期を遅らせて人出の少ない平日に、初詣に行くことにしました。

行き先は、毎年恒例の大麻比古神社にやってきました。この日は境内の水たまりも凍るほど寒い日でしたが、皆さん寒さを気にせず、初詣を楽しまれていました。中にはおみくじを引く人やお守りを購入する人も。例年のような賑わいこそありませんでしたが、皆さん思い思いの楽しみ方ができたようです。

初詣でお祈りする内容は人それぞれだとは思いますが、来年こそは新型コロナウイルスの流行が落ち着き、以前のような日常が戻ってくることを望む気持ちは、みんな同じではないでしょうか。

初詣の後も外食をしたいところでしたが今年は自粛してスーパーで各々が食べたい物を購入して、帰設してから食べることになりました。

長引く自粛ムードにストレスが溜まりがちになってしまっていますが、このようなレクリエーションで嫌なことを忘れて、皆さん楽しく過ごすことができました。



外出レク

【2月15日 なぎさ内にて】



新型コロナウイルスの影響で外出できなかったので、なぎさ内で楽しんでもらおうとペットボトルボウリングと輪ゴムキャッチゲームをしました。ペットボトルボウリングは一般的なボウリングと違うので難しかったようでなかなか倒れませんでした。みなさん笑顔で楽しんでくれていました。輪ゴムキャッチゲームはみなさん初めてでしたが、簡単なのですぐにコツを掴み楽しまれていました。

お昼は喫茶カトリアのママが作る色々な食材が入っているのにワンコインの美味しいお弁当とハタダ栗タルトのロールケーキをいただきました。お腹いっぱいになり、楽しい時間が過ごせました♪

【3月8日 ウチノ海総合公園】



県内の新型コロナウイルスの発生状況が落ち着いていることから、3月は久しぶりに外出をしました。菜の花畑があると聞いて見に行ったのですが、早咲きの桜も見事に咲いていて、とてもきれいでした。他にも季節の花がきれいに植えられていて、花の名前を見ながら歩きました。バドミントンは風が強く、うまくシャトルが飛びませんが、それにも負けず「えいっ」と頑張る利用者さんでした。フリスビーはとても上手にキャッチできていました。満開の桜の下で「上手やな〜」「きれいやな〜」と言いながら、久しぶりの外出を楽しみました。

お弁当は、唐揚げ専門店でテイクアウトして、なぎさで食べました。大きな唐揚げに皆さんビックリ！おいしくいただきました♪



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。



1月18日 テイクアウト「とみます」

本来ならお寿司屋さんに行く予定でしたが、新型コロナウイルスの感染予防のために、鳴門の仕出し屋の「とみます」さんのお弁当をテイクアウトしてなぎさでいただきました。

皆さん、事前に好きなお弁当を選んで、豪華なお弁当をおいしくいただきました。海老フライは容器からはみ出すほどの大きさでした♪



2月1日 テイクアウト「ピクルス」

今回はオムライスが売りのお店「ピクルス」さんのご飯をテイクアウトしました。このお店ではオムライス以外にもさまざまな種類のお弁当を注文することができるため、皆さんがその日の気分にあったお弁当を選ぶことができました。

オムライスのソースは触感や味が手作り感を感じることができるオリジナルのソースを使っているようでした。外食ができるようになれば一度お店のほうにもお邪魔してみたいですね。



3月15日 テイクアウト「泰山」

地元地域の食事処を巡る「外食ツアー」ですが、このコロナ禍で外食できず悲しい限りですが、ニューノーマルのカタチの外食として、今では当たり前になってきた「テイクアウト」で今回も、お店の味を事業所内でいただくことにしました。

今回は、「泰山」という地元では知る人ぞ知る中華の行か多く「婆豆腐」を注文していました。中華なので、本当はできたて最高味が、少し冷めてもおいしく頂け、満足されていました。

