

自炊訓練

なぎさでは、班を作ってみんなで一緒に調理の練習をしています。班員全員に何かの役割を担ってもらい、協力して出来上がった時には班員同士で盛り上がっていました。実際に後で感想を聞くと「おいしかった」という声が多かったです。



から揚げセット



カレーライス、豚しゃぶサラダ



ハヤシライス、サラダ



2024年秋号をお届けします。



厳しかった暑さもようやく和らぎ、秋の気配が徐々に感じられる季節となりました。秋は、紅葉が美しく心地よい風が吹き抜ける時期でもあり、心が弾む瞬間が増えてきますね。しかし、この時期は、台風の影響も多く自然の力を改めて思い知らされる事が増えました。近年の大地震や豪雨なども備えの重要性を教えてくれていますね。

秋は、美味しいものがたくさんあり、体を動かすのにも最適の時期です。美味しいものを楽しみながら適度に体を動かして充実した日々をおくりたいものです。季節の変わり目は体調を崩しやすい時期でもありますので、どうぞお体に気をつけて秋を存分に満喫してください。



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/>

次回の発行は、1月4日です。

外出レク

7月1日 イオンモール徳島

1年ぶりにイオンモール徳島に行ってきました。服や小物などの買い物やウィンドウショッピングをしたり、趣味のカードゲームを購入したりされていました。

広い店内を歩き、お腹もすいたところでフードフォレストで待ち合わせをして昼食です。ロッセリア、鳥さく、はなまるうどんなどお好きな店で注文して一緒に食べましたよ(^_^)

なんと、唐揚げ10個の定食を堪能した方もいらっしゃいました!!さすがに「お腹いっぱい~」になったそうです。

楽しい外出レクとなりました(^_^) (森)



8月6日 フジグラン・はま寿司



フジグランでは自由行動をしてもらい、皆さん思い思いの物を見て、気に入るものを購入されていました。良い靴がセールになっていたと喜ばれていた方もいました。

昼食は久しぶりにお寿司を食べに行ってきました。最近の回転寿司は回転していないところが多く、注文したものが席まで流れてくるので、衛生面も良く、作りたての美味しいお寿司が食べれるので、いいですよ♪新作が次々に出るのも楽しみです♪ (三澤)



納涼レク

8月8日、猛暑の中少しでも楽しく過ごしていただこうと納涼レクを実施しました。

午前中は皆さんでポッチャを体験。赤と青のボールをそれぞれ6球ずつ投げて点数を競うゲームです。利用者さんと職員でチームを作り2チームずつ対戦しました。いざ試合が始まると、皆さん白熱した様子で力を合わせ1点でも多く取ろうと頑張っていました。誰でも簡単にできるスポーツなのでとても盛り上がりましたよ(^_^)

さあ、お腹を空かせたところでお待ちかねの昼食タイムです。今回は屋台風焼きそば、ポテトやきゅうり、かき氷などをメニューにしました。「美味しい」と皆さんから大好評でした。夏を感じる良い1日となりました(^_^) (山口)



9月5日 ブドウ狩り

9月の外出レクは、阿波市にある三木ブドウ園に行きました。

当日は天気も良く外出日和でした。広い園内にブドウがたわわに実っていました。皆さん、透明なフィルムから実の状態を確認し見比べながら「これ甘そう」「こっちの方が大きいな」などと言いながら選んでいました。1つ1つの粒が大きく甘くて美味しかったです。

昼食はジョイフルに行きました。メニューが豊富で皆さん好きな物を頼まれていました。遠出のレクだったので気分転換になったと思います。(源田)



昼食はジョイフルで食べました。メニューはとても多かったです。マスカット味のかき氷を頼んでいる方もいました。

外食レク

7月16日 コメダ珈琲

7月の外食レクは、コメダ珈琲に行きました。店内は人が多くとても賑わっていました。種類が多く、皆さん悩まれていました。サンドウィッチのセットを頼んだ方が多かったです。ボリューム満点でお腹がいっぱいになりました。次はデザートも注文してみたいです。(源田)



8月19日 マクドナルド

今回は皆さんから希望の多かったマクドナルドに行ってきました。皆さん楽しみにされていたこともあってワクワクしながら出発しました。スムーズに注文され、好きなバーガーの話や趣味の話などをしながら楽しい食事時間を過ごしました。バーガーセットにされる方が多かったです。単品での注文やスイーツを頼まれている方もいましたよ。「久しぶりのマック良かった」「期間限定がおいしかった」など皆さん好評価でした。(山口)



9月17日 じゃんじゃか

じゃんじゃか鳴門店に焼肉ランチを食べに行ってきました。自分でお肉を焼いて美味しそうに食べておられました。ご飯のおかわりを3回もされた方もいましたよ(#^_^#)お腹いっぱいになり、皆さん良い表情をされていました。焼肉の香ばしい香りは最高でした(*´艸`)またすぐにでも焼肉を食べたいと話していました。(庄司)

