

## 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。



炒飯・スープ



シチュー



豚肉のしょうが焼き



豆腐ハンバーグ

## 大元神社秋祭り

10月17日に瀬戸町の地域のお祭りに参加させていただきました。お神輿が境内を駆け巡るのは圧巻で利用者さん職員共に見入ってしまいました。お餅拾いも体験し、一番多く拾えた利用者さんは30袋以上も拾えていたのでビックリ！！秋晴れの中活動的で楽しい時間でした。

帰って来て職員がお餅を調理し、きな粉か砂糖醤油味を選んでもらい美味しくいただきました。利用者さんのいい表情が見られて良かったです。(三澤)



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、4月1日です。

# なぎさ便り

## 2025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。

皆様におかれましては、新しい年への期待を持ってお過ごしのことと存じ上げます。昨年新年早々、能登半島地震があり、夏には南海トラフ地震臨時情報が発表されるなど、自然災害への備えについて考えられる1年だったかと思えます。当法人の入所事業所では、BCPに沿った避難訓練の実施や法人の災害対策委員会にも参加しながら、災害時に慌てず行動ができるように準備をしています。

さて、なぎさでは現在14名の入所者さんが、社会復帰に向けて生活訓練を行っています。現在の精神保健福祉は、地域で使える福祉サービスが増えたことで、入院治療後すぐに地域での生活を送ることも十分可能になってきました。しかし、なぎさのような社会生活への中間施設を利用する人たちもいらっしゃいます。

実際には、地域で生活する上で、一定の生活知識や技能を持って、自己決定による満足度の高い生活、いわゆる「より良い生活の質」がなければ、本当の社会復帰とはいえないのかもしれませんが。

私たちの使命は、地域に帰った時に充実した生活を送ってもらえるために必要な生活技能の習得、コミュニケーション能力の向上などのための支援を提供することであると考えます。

その使命を全うできるようこれからも日々精進してまいりますので、今後ともご指導ご鞭撻のほどよろしくお願いいたします。

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

## 10月 防災センター・フジグラン

10月8日、徳島県立防災センターに行ってきました。初めに映像で自然災害の恐ろしさを学び、その後で防災体験をしました。震度5強の揺れは、どこかに掴まっていなければならない程大きいものでした。風速30m/hでは、よろけてしまう程の風圧を感じ、実際の台風や地震が起こった際に冷静な判断と行動が出来るのかな、と不安そうに利用者さん同士で話す姿も見られ、とても良い経験が出来ました。

フジグランで昼食をとり、充実した外出になりました。(庄司)



## 12月 ゆめタウン徳島

12月2日、ゆめタウン徳島に行ってきました。久しぶりのゆめタウンは楽しみにされている方も多くいて出発前から皆さんワクワク♪♪到着後は、駄菓子屋や服屋などで各々ショッピングを楽しみました。お昼にはフードコートにて昼食。お店の数が多く「どれにしようかな～」と皆さん迷われていました。食後にはミスタードーナツを購入してなぎさに帰ってからの楽しみと笑顔で話される方もいました。買い物と美味しいご飯で充実したレクとなりました。(山口)



## 避難訓練

11月6日はなぎさで、14日は法人全体で、南海地震による津波や土砂災害を想定した避難訓練を行いました。消火訓練も行い、消火する際に気を付けること等、参考になる話を聞くことができました。

4月には豊後水道を震源とする震度6弱の地震があり、南海トラフ地震臨時情報が発表されました。初めての経験で、地震に対する備えの重要性を再認識する機会になりました。(源田)



## スポーツレクリエーション大会

11月24日に鳴門市障害者スポーツ・レクリエーション大会がありました。釣り竿でお菓子の袋を引っかける競技や、玉入れ、パン食い競争に参加し、声を掛け合って盛り上がっていました。紙に書かれた防災グッズを手にとってゴールする競技では、勉強にもなりました。

楽しく体を動かして、利用者さん達のたくさんの笑顔が見られたので、とても良い運動会でした。(庄司)



# 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。

## 10月 みちくさ

鳴門市内の主要道路沿いにありながら、お店の入り口らしきものも暖簾もない、まさに隠れ家的小店「みちくさ」に行きました。仕出しもやっているらしく、小鉢も充実しており、値段もお手頃でありながら、少しおしゃれな昼食になりました。(森本)



## 11月 インディアンシェフタルカ

新しく開店したお店で、利用者さん・職員共に気になるという意見が多かったため行ってきました。本場インドのカレーを頂きましたが、日本人が普段食べているカレーとはまた違う味でおいしかったです。(八木)



## 12月 ニュー白馬

寒くなり、「お好み焼きを食べたい」との声があがるようになり、お好み焼きを食べに行ってきました。あつあつの鉄板を囲んで食べるお好み焼きは格別で「美味しい～」と皆さん満足されていました。(森)



## 人権フェスティバル

鳴門市人権フェスティバルが11月17日に、新しくなった鳴門市役所の2Fで開催されました。

人権に関する標語や絵画や書道が展示されており、来庁された方は真剣に作品を見つめていました。また、各事業所が自事業所で作った野菜やお菓子やポーチ、なぎさは手作り石鹸・ヘアバンド等を出店しており、こちらの方にもお客様が来てくださり買ってくださいました。(八木)



## 目で見える精神保健福祉展

11月26日、目で見える精神保健展の見学にふれあい健康館へ行ってきました。いろいろな病院、デイケア、障害福祉サービス事業所の患者さんや利用者さんが作った作品が出展されたり、お菓子を作って出されたりしており、皆さん熱心に見て回っていました。たくさんのお菓子を購入している利用者さんもいました。(八木)

