

自炊訓練

自炊訓練では、一人 500 円程の予算で作れるメニューをグループで考えて決めています。買い物から調理、後片付けまで、利用者さん同士で協力し合って毎回頑張っています。声を掛け合って調理をし、美味しくいただきます～す☆



調理の様子

親子丼

野菜炒め

麻婆豆腐

おやつ作り

「おやつ作り」のプログラムでは、一人 100 円の予算で『誰にでも簡単に出来るおやつ』を考えています。職員も利用者さんと一緒に楽しんで作っています。

【作ってから片付けが終わるまで】を 1 時間以内でこなせる様にサポートしています。出来立てのおやつはとても美味しくて自然と笑顔になっています。



きなこ揚げパン

ソーセージおやき



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、7月です。

なぎさ便り

2025 年 春号



2025 年なぎさ便り春号をお届けします。

今年も満開の桜が春の訪れを知らせてくれました。なぎさも新年度を迎え、職員も利用者さんとともに新たな気持ちで日々の活動に取り組んでいます。

今回は、1 月から 3 月までの施設での活動の様子です。

外出レク

初詣

1月6日、鳴門の大麻比古神社に行きました。混雑を避けるため、三が日を外して行きましたが、一般的な仕事始めの日と重なったせいか、団体での参拝客が多く、年始の雰囲気を感じることができました。お参りのあと「初詣＝おみくじ」ということで、みなさんおみくじを引かれていました。昼食は『ちょっとよっ亭』でいただき大満足でした。(森本)



MEGA ドンキ

2月3日、リクエストがあった MEGA ドンキ徳島店に行ってきました。店内は広くてたくさんの商品が置いてあり、グループで周ったのですが「どっちに行ったらいいんだろう…」と探検するような気分で楽しく買い物ができました。皆さん、日用品や食品などを購入されていました。

昼食はステーキガスト応神店に行きました。好きな料理にお好みでサラダバーやスイーツバー、ドリンクバーを追加して注文。皆さんお替わりしてバイキングを楽しまれました。(森)



3月 すき家

3月17日、リクエストの多かったすき家に行ってきました。お腹がすいたところで到着♪ボリュームを求めてほとんどの方が大盛りを注文されていましたよ。中には、メガサイズを注文される方も…！ランチということで、お得なランチセットもあり満足度は高かった様子でした。「おいしかった」との声が多く聞かれました。(山口)



ボッチャ

利用者さんに人気の「ボッチャ」を、今後はプログラムとして取り入れてみようと思います。7月にボッチャの大会が開催されるそうなので、なぎさからも出場する予定です。

楽しく練習して、的を狙うコツを掴める様に頑張ってみます☆



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 餃子の王将

希望者が多かった中華を食べに行ってきました。麺類が好きな方、絶対餃子は外せない方など、皆さん好きな物を選んで美味しく食べられていました。定食に一品物を追加してアレンジする方もいました。

「お腹いっぱいじゃー」と好きな料理で満腹になり、幸せな食後でした。（三澤）



2月 丸亀うどん

2月の外食レクは、丸亀うどんに行きました。店内は広くゆったり座ることができました。寒い日に行ったこともあり温かいうどん等を注文している方が多かったです。どれも量が多く、食べ応えがあり、お腹がいっぱいになりました。次は違う物を注文してみたいです。（源田）



イオン徳島

3月の外出レクは、イオンに行きました。2グループに分かれ各自買い物をした後に、サイゼリヤで昼食を摂りました。買い物は新しく入ったお店もあり、見ていだけでも楽しかったです。

サイゼリヤは昨年の10月にオープンし、半年近くたっていましたが、とても賑わっていました。メニューが豊富で、値段も安く、満足度が高かったです。(源田)



防災訓練

なぎさでは、毎月一回防災訓練を実施しています。地震に備えての避難訓練を主にしていますが、火災訓練としての避難もしていきたいと思います。日々の暮らしの中で突然起こる災害に、それぞれが落ち着いて行動が出来るよう、外出レクで行った防災センターでの防災体験を活かしていきたいですね。

