

自炊訓練

自炊訓練では、グループに分かれて皆さんで協力をして一緒に調理の練習をしています。メニュー決めから買い物まで全員で協力して行ないます。皆さんで力を合わせて出来上がった料理はどれもとっても美味しいですね。



オムライス



麻婆豆腐



そうめん

なぎさ便り

2025年 夏号



2025年なぎさ便り夏号をお届けします。
小暑を過ぎ、夏本番を迎えましたが皆様いかがお過ごしでしょうか。紫外線対策にも気をつけないといけない季節になりましたね。熱中症等お身体ご自愛くださいませ。

今回は、4月から6月までの施設での活動の様子です。



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>

次の発行は、1月です。

外出レク

4月 花見

4月7日、ウチノ海総合公園に行きお花見をしました。天候にも恵まれいい気候の中での散策やお花見はとても気持ち良かったです。お弁当を食べた後は花見をテーマにした「あいうえお作文」をして楽しみました。オリジナリティ溢れる作文が出来ました。鳴門とコラボして作る方も多かったです。(三澤)

作品介绍『春の日に 波音聞いている みんなで』
『はばたけ 鳴門市 みんななかよく』

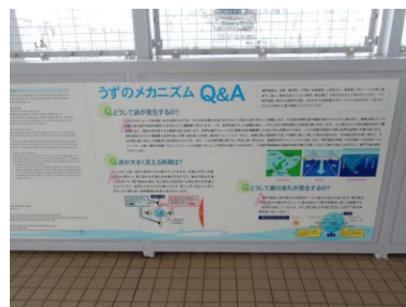


6月 渦の道

6月2日、地元の社会資源を学ぼうという目的で渦の道に行ってきました。平日でしたが外国人観光客や家族連れ・カップル等たくさんのお客さんがいました。駐車場から入り口まで結構な距離を歩いて、良い運動にもなりました。この日は、渦は巻いてなくて見られませんでした。天気は良く、景色がきれいでした。

昼食はジョイフルへ行きました。食後に参加者に感想を聞くと、ボリュームがあっておいしかったという意見が多かったです。

(八木)



スポーツ大会

ノーマピックスports大会

(卓球競技)

5月18日に、全国障害者スポーツ大会の選手選考会を兼ねた大会に1名の方が参加しました。元々卓球部に入っていたそうで健闘しましたが、惜しくも2位という結果になりました。全国大会に向けて、またリベンジしてもらいたいものです。(森本)



ふれあいスポーツ

6月11日、ふれあいスポーツ大会がアミノバリューホールで開催されて3名の利用者さんが参加しました。ロープつなぎ、風船バレー、エアロビクス等の種目で体を動かして楽しかったそうです。

(八木)



おやつ作り

みかん缶のレンジケーキ

4月30日はホットケーキミックスとみかん缶でできるケーキを作りました。工程は材料を混ぜて、レンジで温めるだけ。温める加減が難しかったですが、短時間で作ることができました。(源田)



スコーン

5月21日スコーンに挑戦！材料はホットケーキミックスと牛乳と板チョコのみ。今回はフライパンで焼いてみました。材料も少なく調理工程も混ぜて焼くだけととても簡単♪♪スコーンのサクサク感とチョコの甘みがとてもおいしかったです。(山口)



バーベキューレク

5月1日にゴールデンウィークの企画として、バーベキューをしました。

利用者さんにもそれぞれに準備を担っていただき、みんなで一緒に楽しむ事が出来ました。



肉も野菜もたっぷりあったので、皆さん満腹になったようです。デザートのアイスは自分の好きなタイミングで食べられる様にチケットで引き替え制にしてみました。

少しお腹が落ち着いてきた頃にアイスを食べられる方が多かったです。

自然と会話が弾み、賑やかな雰囲気の中で食事をする事が出来たので、皆さんの良い笑顔が見られました。（庄司）



外食レク

4月21日 船本うどん本店

安くて美味しい「なるちゆるうどん」を食べに行ってきました。わかめうどんや、もち天うどん、ちくわの天ぷら、コロッケなどお店の名物を堪能しました。久しぶりに食べられた方もおられ、「美味しかった～☆」という声が聞かれました。(庄司)



5月26日 夢弦

5月末で卒業される利用者さんの希望もあり、焼き鳥専門の居酒屋さんがしているランチに行ってきました。からあげ定食やチキン南蛮、とんかつなどを注文しましたが、どれも量が多く、お腹いっぱい食べる至福の時を過ごせたようでした。

(森本)



6月16日 ピノッキオ

利用者さんからリクエストがあったピノッキオに行ってきました。大麻町にあるログハウスのお洒落な洋食屋さんです。ボリュームたっぷりのハンバーグや海老フライなどの料理を満喫しました。(森)

