

# おやつ作り

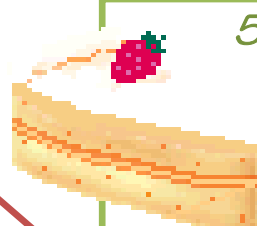
# なぎさ便り

4月



わらびもち

5月



フルーツポンチ



チョコパイ

6月

いちご味

牛乳を混ぜて作る簡単デザート  
程よい甘さ、冷たさでおいしく  
いただきました(^\_^)

フルーチェ



## 2015年夏号なぎさ便りをお届けします。

環境省のHPによると、梅雨時の真夏日は、気温の落差が激しく体調を崩しやすいうえ、熱中症の危険性も高いそうです。水分補給をしっかりと、夏を楽しみたいものですね。

今年の夏も、利用者 12 名と多くいらっしゃるので楽しく、にぎやかな夏を迎えられるよう、職員一同も熱さに負けず支援に励んでいきます。

8月9日には、恒例の南海病院地域交流納涼祭が催されます。たくさんの方々のお越しを職員一同お待ちしております。

●4月～6月の主なプログラム  
生活訓練プログラム、自炊訓練、おやつ作り、出前講座、外出レクリエーション、石鹸作業、施設内清掃、外食ツアー、ソフトバレー、ゲーム、カラオケ etc

次回発行は、10月1日です

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:nagisaryo@mx8.tiki.ne.jp

<http://www.i-keiai.org/>

# 出前講座

グーテンターク！ドイツ文化講座

5月21日



なぎさでは3か月に一度、鳴門市教育委員会の行う「生涯学習まちづくり出前講座」を利用させていただき、講師の方をお招きして様々な講座学習を受講しています。

今回のテーマは、前回の「第九を歌おう」に引き続き、

ドイツ文化について知る「グーテンターク！ドイツ文化講座」です。鳴門市ドイツ館で国際交流員をされているロバート・テルシグ講師にお越しいただき、ドイツの土地や歴史、食べ物や暮らしなど多くのことを教えてもらいました。みなさんが特に驚かされていたのは、ドイツには主食がないということ！じゃあ何を食べているの?!とお考えかもしれませんがご安心を。メインディッシュに、じゃがいも、パンやパスタ、お米などを添えて食べるようです。私たちがドイツと聞いて想像するソーセージはイベント時に食べるくらいだそうです。

新しい発見が多く、みなさん興味深そうにされていました。最後に講師からの「ドイツに行ってみたいと思いますか?」という質問には多くの方が手を挙げていらっしゃいました。いつか行ってみたいですね。



# 夜間想定避難訓練

5月27日に南海病院で夜間想定避難訓練を行いました。

状況！！

午後1時30分

南海病院2病棟より出火！

警報が鳴り避難開始！



この時なぎさ内にいた人は利用者さん9名！職員の誘導で慌てず速やかに移動することができました。

あらかじめ避難場所を知っておくことが大切です。



警報が鳴ってからおよそ4分で避難を終了しました。このあと鳴門市消防署の方から消火器の使い方を教わりました。

実際に火事の現場に遭遇するとパニックになることが多いです。避難訓練を重ね、万が一に備えましょう。

## 4月外出レク(妙見山でお花見)

### 4月6日に妙見山へお花見に行ってきました。

あいにくのお天気でしたが、みなさんでお弁当を持って妙見山へお花見に行きました。妙見山の桜は、『日本の桜名勝100選』にも選ばれるぐらい有名だそうですよ。海外からも観光客の方が見えていました。

妙見山の山頂でいただく昼食は、やっぱり格別でした！その後は、里浦町の「観音寺」の牡丹祭りに参加しました。ここでしか見られないと言う珍しい牡丹の花に、心も満足していました。

なぎさのみなさん、「花より団子」というより、「花も団子も」しっかり楽しんでいました。



## 5月外出レク いちご狩り

### みなさんで摘み立てのいちごを食べにいきました。

今回は「フルーツガーデンゆう」にお邪魔させていただき、大きくて真っ赤な紅ほっぺをいただきました。パックいっぱいいちごを詰め込み、何度も何度も摘みに行き、指が真っ赤になるまで食べました。昼食にうどん屋大二郎に行く予定でしたが、きっといちごを摘んでいる間に忘れてしまったのでしょう、たっぷり堪能したあとに「あ〜、もううどん食べれんわ〜」という声がちらほら…。そんなこと言って、お店に入ってしまったらうどんも美味しくいただいていたけどね(^^)



# 6月外出レク(ゆめタウン)

利用者のミーティングで今度のレクの行き先を聞いたところ「ゆめタウンに行きたい!!」との意見が多かったので、今回はゆめタウンに行くことにしました。皆さんモールの中を自由に行動し、お昼ごはんは気のあった人と食べたり、買物を楽しんだりメンバーさんの思い思いの過ごし方でお昼のひと時を楽しみました。後半は、すぐ隣のコーナンまで足を伸ばして、買物をしました。



## ☆☆☆外食ツアー☆☆☆☆☆

**4月(マサラ/インド料理店)** やはりメインは本場のカレーでしょうか?! ナンが付いているカレーを皆さん注文しました。辛さは好みで選べるようになっていて大体の人は無難な中辛くらいを選んでいましたが、辛いのが好きな人がいて、激辛クラスの辛さに挑戦していました。もっと辛くてもいけると余裕で食べていました。すごいですね。



### 5月(小づち/お寿司)

リクエストが多かったお寿司回ってるお寿司ではなく、カウンターがあって板前さんが握ってくれるお寿司を食べに行きました。みんなのテンションも高くお手頃な価格でランチが頂けるので追加で握りを頼む方もおられ、この日だけ、と贅沢されていました。お寿司ならいくらでも食べていられそうでした。



### 6月(すき家/牛丼)

利用者さんからのリクエストにお応えして、今回は「すき家」へ行きました。牛丼だけでなく、マグロ丼やうなぎ丼などメニューも豊富なんですよ! 全メニュー食べ比べたくなりますね!

