



## 自炊訓練

毎月2回、4～5人のグループで  
いろんな料理に  
挑戦しています。  
今回も美味しくできた  
ようです！



毎回グループのメンバーで打ち合わせをして何を作るか決めます。食べたいものがある意見が分かれることもあります。メニューが決まれば皆さん協力しあって一生懸命に調理しています。

この訓練は、野菜を切ったりフライパンを使ったり、少しずつ経験してもらうことで、調理に対する興味や意欲、自炊へのちょっとしたノウハウなどを学んでもらうことを目的にしています。

メンバーの中には調理はほとんどしたことのない方もいますが、皆さん楽しく参加されています。



### 今回のメニュー

- ちらし寿司・天ぷらうどん
- ピザ
- ハヤシライス
- うどんと炊きこみご飯
- ハンバーグとお刺身



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

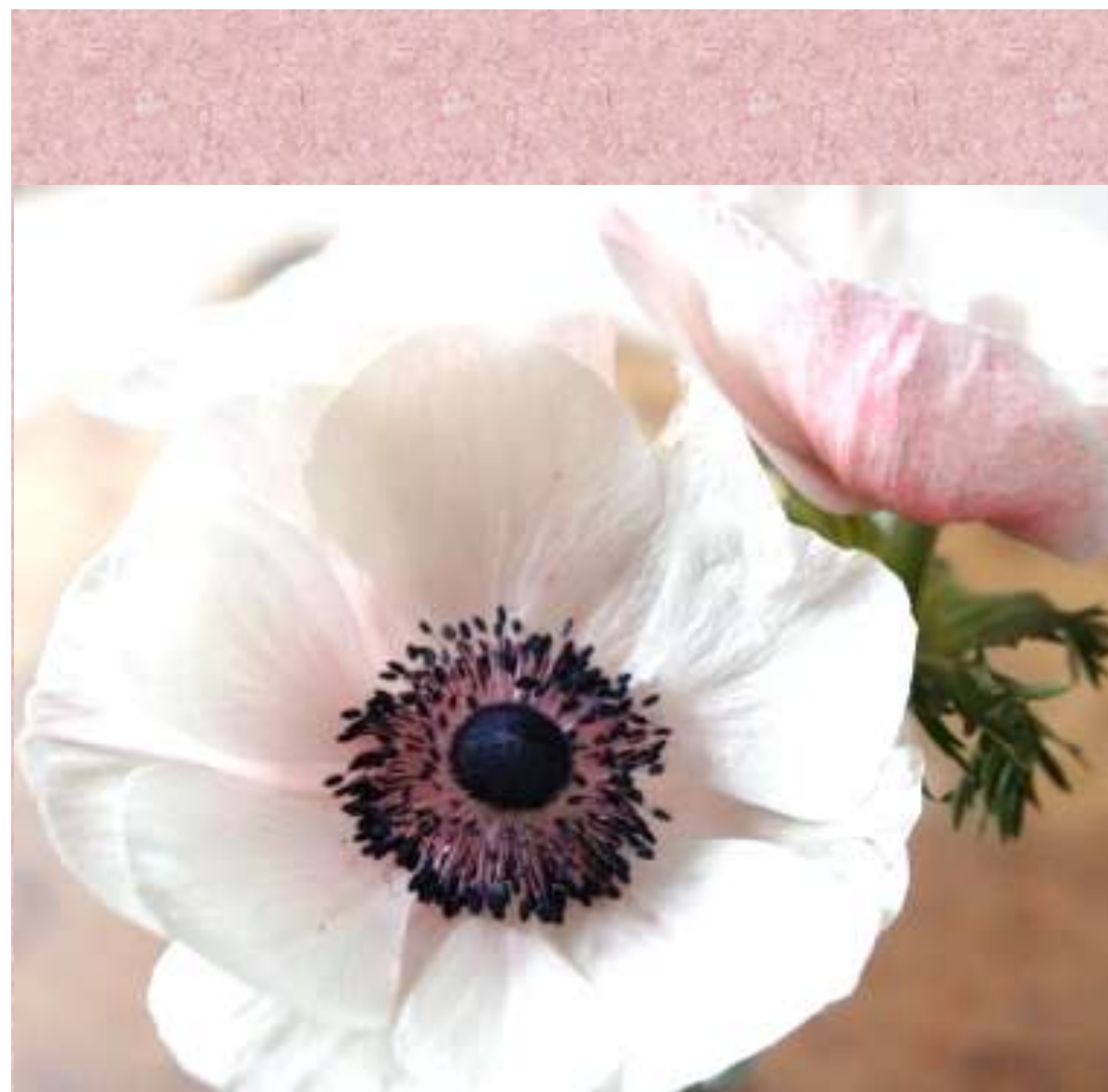
http://www.i-keiai.org/

次回発行は、7月1日です。



# なぎさ便り

2016年 春号



白アネモネ 花言葉は真実、期待、希望

2016年なぎさ便り春号をお届けします。

春眠暁を覚えず処処啼鳥を聞く…  
皆さんは陽気な気候の中、いかがお過ごしでしょうか？  
私達は暖かくて眠くなりそうになりながらも、日々それぞれの目標に向かって頑張っています！  
今回は、1月から3月までの施設での活動の様子です。

# アパート体験プログラム



「四国地区における住居確保に関するモデル活動研究会」による「住居確保支援事業」のモデル事業であるアパート体験をなぎさの方も利用しました。研究会が高島のアパートの一室を借り、そこで実際のアパート生活を体験してみるという事業です。

利用されたのは、もうすぐアパートで一人暮らしをされる予定のAさん。ゆくゆく一人暮らしを目指しているBさんとCさん。Aさんは1週間をアパートで生活し、実際に退所後の生活をイメージしてアパートからデイケアや就労など日中活動の場に通い、夜はアパートで過ごされました。「早寝早起きをできてよかった」「自炊はラーメンがほとんどでうまいかな」と感想を話されています。風邪で微熱がでるというトラブルにも慌てることなく対処できたそうです。Bさんは2日間の体験でした。いきなり電気やテレビがつかないという事態に困ったようです。それが解決したら今度はお風呂のお湯が出ない(´\_`)何回も職員に聞くことができずその日はお風呂は諦めてしまったとのこと。でも、自炊の Pasta は上手くできたし、朝も起きることができたそうで「一人暮らしはくつろげていい」と感じたそうです。



Cさんは日中の数時間の利用です。昼食はカップラーメンを食べ、後はこたつでゆったりとリラックスして過ごせたようで、「グループホームでうまいったら次は一人暮らしをしたい」と話されています。その他の方も、日中にプログラムとしてアパートに行きました。皆で協力してみそ汁を作り、こたつでお弁当を食べ、数時間ですがアパート生活を体験してみました。

「この部屋いいなあ」「ここは家賃はいくら？」  
「一人暮らししてみたいなあ」とやはり、一人暮らしをしてみたいという方が多かったです。

今回、参加された方には、それぞれ一人暮らしのイメージをもっただけのように思います。退所後の希望する生活に向けて、これからも頑張っていきましょう!(^\_^)!



## お正月遊び

三が日に書き初めと餅つきをしました。  
皆さん縁起の良さそうな言葉を選んで書いていますね。「たこ」とはたこあげのことでしょうか。久しぶりにしたくなりました。  
そして餅つきは大好評でした！つきたての餅を食べられるなんてなかなかない機会ですよ。熱い！と叫びながら皆さん必死に丸めていました。お味はもちろん最高です！お雑煮にしてグループホームの皆さんにも振る舞いましたが、とても喜んでくれて良かったですね。

## 出前講座

なぎさでは3ヶ月に一度、鳴門市役所の出前講座を利用し、講師の方に様々な内容の講座をしてもらっています。今回は生涯スポーツです。実はこの講座は昨年8月にも実施しましたが大変好評で、ぜひ2回目を！との要望が多くありました。

満を持して2回目！スポーツと健康についての講義をもらったあと、脳トレにもなる運動をしましたが、これは苦戦！講師の方の動きに合わせて動いたり、反対の動きをしたりと頭と体がちぐはぐ…。皆さん必死になって動き、時間もあっという間に過ぎていきました。終わった後は体もぼかぼかして心地よく、皆さんの感想でも「楽しかった」「運動できて良かった」と嬉しい意見がいっぱいでした。またお願いします！



## なぎさテニスクラブ

テニスをしたい！との声を定期的にお聞きします。そこで気温も暖かくなってきた頃ですし、みなさんでテニスだ！と鳴門ウチノ海総合公園のテニスコートに行ってきました。

始めはなかなかラケットにボールが当たりません。けれど皆さん飲み込みが早く、なんとか相手コートに返せるボールも増えてきました。テニス経験者は未経験の方に教えてあげたり、一緒のチームになってフォローしたりとチームワークも抜群です♪またしたいな～、広いところで体を動かすのは気持ちがいい！と皆さんスッキリした笑顔を見せてくれました。

# 外出レク

recreation

なぎさでは、毎月県内のいろいろな場所に行き、日頃できない体験を利用者の方楽しんでいただいています。今回も楽しめたようです。



## 1月 初詣 大麻比古神社

毎年恒例の初詣に行ってきました。いつもなら混雑する日は避けるのですが、今回はなんと4日にお参りに行ったので混雑混雑…。けれど出店が多かったため、たい焼きを買ったりベビーカステラを食べたりと、初詣の気分をいつも以上に味わえたようでした。

そしてお昼ご飯は阿波之里に行き、豪華な御膳をいただきました。衣がサクサクの天ぷらにお刺身！けっこうな量でしたが美味しくペロリとたいらげちゃいましたね。

さあ、今年も自分の目標に向けて頑張っていきましょう！



## 2月 大谷焼体験

大谷焼の絵付け体験に行ってきました。初めての方がほとんどで、どんなデザインにしようか悩んでいました。指導してくれたのは、TVチャンピオン陶芸王選手権で優勝した森裕紀さん。出来上がりが1ヶ月以上かかるそうです。この「なぎさ便り」がお手元に届くまでに出来上がるか心配でしたが、発刊直前に届きました。個性的な作品に仕上がっています。



森 裕紀氏



## 3月 ゆめタウン

利用者さんからのアンケートでも断トツに『行きたい!』という声が多かったゆめタウンに行ってきました。

各自、自由に行動したり職員と一緒に洋服を選んだりと思い思いに楽しんでいたようで、昼食も利用者さんどうしでレストラン街やフードコートなどで楽しく会話をしながら笑顔を見せてくれる方が多く、その笑顔に職員も嬉しくなりました。



# 外食ツアー

lunch tour

毎月一回、いろいろなお店に行きお昼ごはんを食べています。みなさん、毎回この日をとても楽しみにしています。



## 1月 王将

麺類大好きな利用者さんが多くリーズナブルでお腹いっぱい食べられるのは…と考えたところ、皆様の口からは「王将」と一致した声を頂き、いざ出陣(笑)

定食で注文される方がほとんどで、餃子とラーメンがついた「王将セット」は人気でした。

場所も近いし明日も来ようかな。なんておっしゃる方も居られ笑いの絶えないなぎさの利用者さん達でした(^\_^)



## 2月 来来亭



なぎさの利用者さんで、ダイエットに励んでいる方は多いです。運動したり、おやつを我慢してみたり、色々努力しています。・・・でも今日だけは忘れることにしました(笑)。

「来来亭」は、背脂スープで有名なお店です。から揚げやギョーザ、チャーハンなどのサイドメニューもどれもおいしいことで有名です。皆さん、本能の導くまま注文をしていました。中にはラーメンとチャーハン、さらにギョーザまで注文している猛者もいらっしゃいました。

明日から、ダイエット頑張りましょう!

## 3月 いっきゅうさん

お好み焼きの「いっきゅうさん」に行ってきました。お昼はお得な食べ放題コースあり、ほとんどの方が選択。お好み焼きを1品注文すると、サラダ、カレー、味噌汁、ご飯が食べ放題がついてくるお得なセットです。

皆さん集中して(笑) お腹いっぱい食べたようでした。

