

# 自炊訓練



少人数のグループに分かれ、月2回実施します。習熟度に合わせて、惣菜やレトルト、カット野菜なども組み合わせて行っています。グループで話し合い、メニューを決め、買い出しと調理、精算までを行います。どのグループの方も皆で協力して調理をし、とても美味しそうです。厨房には「いいにおいやな～」と見に来られる方もいます。



ミートスパゲティ&スープ



チャーハン&ギョーザ



豚の生姜焼き定食



牛丼&ポテトサラダ



# なぎさ便り

2020 夏号



2020 年なぎさ便り夏号をお届けします。

皆さま、いかがお過ごしでしょうか？新型コロナウイルスによる緊急事態宣言の全国への発令があり、なぎさでも新型コロナウイルス対策に右往左往しております。現在は緊急事態宣言も解除され、徳島県の感染者も4月以降は出ていませんが、引き続き、気を引き締めて対策を講じていきたいと思っています。

暑くなり今後は熱中症対策も同時に行っていかなければなりません。マスクの着脱や十分な水分補給、こまめな室温調整をして、なぎさ一同で元気に乗り切っていきたいと思っております。

皆様もお身体に十分に気をつけてお過ごしください。



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:nagisaryo@mx8.tiki.ne.jp

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

次回発行は、10月1日です

# 外出しク



## 4月 お花見 ～うちの海総合公園～

春と言えば！やっぱりお花見は欠かせませんよね🌸  
しかし今回はコロナウイルスの影響で花見の名所が閉鎖になっていたため、公園で人込みを避けた花見となりましたが、鳴門のウチノ海総合公園で春を感じながら綺麗な桜を堪能しました♪  
まだ少し肌寒かったですですが天気にも恵まれ、お弁当を食べたり、写真を撮ったり、レクリエーションをして楽しい時間を過ごすことができました(\*^\_^\*)



## 5月 ～バーベキューレク～

ゴールデンウィークという名の「ステイホーム週間」に施設の屋外で、毎年恒例のバーベキューレクを行いました。昨年はキャベツが大量に余ったため、今年は野菜を控えめに、お肉は大盛りに設定。それぞれ自分用のお皿に分けられた食材を、焼き係の職員のところに行って行き、焼いてもらうシステムで実施しました。食べるあいだは会話も辛抱し、ソーシャルディスタンスに気を付けながらの「新しい生活様式」版バーベキューでしたが、今までのバーベキューと遜色ない楽しいレクとなりました。



## 6月 ～茶話会～

みんなで一緒におやつ作りをしました。今回はスコーンとクッキーの間のスコッキーというお菓子に挑戦☆  
みんなでワイワイ捏ねたり、焼いたりと楽しかったです。フライパンで焼く作業は火加減が難しくして少しこげてしまいましたが・・・((笑)) 皆さん簡単で美味しいね！！と食べてくださいました。



その後のビンゴゲームでは、手作りスコッキーとイルローザのケーキを食べながら進めていきました。沢山穴が開いてるのになかなかビンゴにならないと、もどかしい気持ちでドキドキ楽しみました。ビンゴになった人から好きなお菓子の詰め合わせを選んでもらいました。

カラオケ大会は、コロナウイルスの影響でマスク着用、マイクは一回ずつ消毒をしながらの開催でした。皆さん2曲ずつ歌ってくださり、とってもお上手で聞き入ってしまいました♪♪

## 新型コロナウイルス対策

なぎさでは新型コロナウイルス対策として様々なことに取り組んでいます。緊急事態宣言発令後は、手洗い、消毒、換気、マスクの装着の徹底はもちろん、机の配置換え、プログラムの短縮など新しい生活様式にそった生活様式の見直しを試行錯誤で行ってきました。

なぎさの方は退所後にアパートやグループホームなどの地域生活でご自身で新型コロナウイルス対策をしながら生活していくこととなります。その為には正しい知識をもっていたいただかなければと勉強会を行いました。職員、利用者ともに「新しい生活様式」を身に付けて「with コロナ時代」を全員で乗り切っていきたいと思います。



ブルーライトを使っでの手洗いの練習。きれいに洗ったつもりが、まだまだ汚れがついています。

## 新入職員紹介

新入職員が2名入り、どんどん若返っていくなぎさです。今年度も皆で協力して業務に取り組みますので、よろしくお願いいたします。



### 三澤 絵美 (生活支援員)

オリーブの木から3月21日に異動してきました、三澤 絵美です。

不慣れなことばかりで、皆様にはご迷惑をおかけしております。利用者の方が安心して笑顔で生活できるよう支援していきたいと思っています。

よろしくお願いいたします。



### 須藤 もも子 (生活支援員)

3月21日から支援員としてなぎさで働いております、すとうももこです。

なぎさの皆様と一緒にたくさんのことを学び、成長していきたいと思っています。どうぞお気軽に話しかけてくださいね。よりよい支援者になれるよう一生懸命頑張りますので、これからよろしくお願いいたします。



# 外食しク

今回は新型コロナウイルス対策の為、テイクアウトで外食を楽しみましたので、紹介します。

## 4月 王将

普段からお手軽に本格的な中華料理を食べることができることで有名な  
王将で昼食をテイクアウトしました！

王将の料理は量が多いうえに安く味も良いため  
満足のいく食事になりました(≥▽≤)



## 5月 小僧寿し

外食を自粛している今だからこそ、テイクアウトのみのお店で  
食事をする機会ができたことポジティブに考えて、久しぶりの  
お寿司をみんなで美味しくいただきました！

「安い！うまい！」みなさん大満足でした (\*\_\*)



## 6月 広島流 おこのみ村

以前から行きたかったお店ですが、駐車場がないのでシクでは行くのをあきらめていまし  
たが、今回はテイクアウトで利用することができました。徳島では  
めずらしく広島焼がメインのお店です。おそばが入ってボリューム  
がかなりあり、しかもおいしい！！ごちそうさまでした(〇〇)

