

# 自炊訓練



コロナ感染予防の為、しばらくグループでの自炊訓練を中止していましたが、8月から再開しました。今まではグループと一緒に調理をしていたのですが、今回からは、自分で作ったり購入したものを食べるという方法に変わりました。職員のお手伝いはできるのですが、以前より「作れんから買う」という方が多くなりました。早く皆でワイワイと調理を楽しめる日がくるといいな♪



お寿司やお弁当に即席みそ汁を付けました☆



ウインナー入り焼きそば☆

# なぎさ便り

2021 秋号



8月2日 鳴門市内にて梨狩り。甘くて大きな梨がたわわに実っていました。

2021 年度なぎさ便り秋号をお届けします。

台風が過ぎ去り、すっかり秋めいてきましたが、皆さま、いかがお過ごしでしょうか？  
徳島県では8月の中旬以降から新型コロナウイルスの感染「第5波」の影響で感染者が急増し、なぎさでも一旦再開していた日中活動や外出のレクを再び中止していましたが、最近は減少傾向にあることから感染予防をしながら10月から活動を再開する予定です。  
職員、利用者とも感染に気を付けながら生活訓練に取り組み、楽しい催しを通して活力を養い元気にこのコロナ禍を乗り越えていきたいと思ひます。

今後ともご理解、ご協力の程、よろしくお願い申し上げます。

Fall



次回発行は1月3日です

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

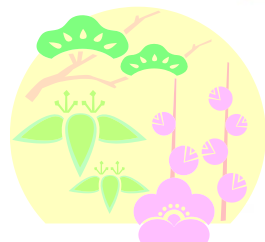
なぎさ

〒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/



# 外出レク



## 8月 梨狩り



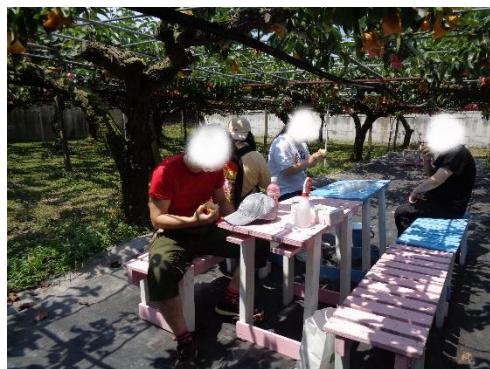
コロナ感染状況が一時的に落ち着いていた8月初旬に、久しぶりに外出レクで「梨狩り」に出掛けました。

「梨狩り」が開始されたばかりの平日ということや8月の猛暑もあってか、滞在時間は貸し切り状態でした。

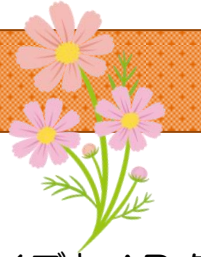
初めに、手指消毒をして、甘い梨の見分け方をお店の人からレクチャーを受けいざ開始。園内は広く選び放題で、みなさん目を凝らして真剣に選んでいました。ただ多くの方が選んだ梨を、皮も剥かずにがぶりつくという「ゴン攻め…」。

それでも収穫直後の果物はみずみずしく、甘くおいしかったため、ほとんどの方が1人で4つ以上も食べられてました。

8月の暑い時期の外出レクで、入所者の半数の参加でしたが、久しぶりの外出で、おいしい梨を開放的な空間でいただき「鬼ヤバイ」レクとなりました。



## 7月 ゲーム & すき家テイクアウト



7月5日。なぎさ内で職員クイズゲームを実施しました。職員にアンケートをとりクイズを作成し、利用者さんにO×クイズとABクイズを出題しました。

2択なので考えやすく、利用者さんも職員もとても盛り上がりました。身長など分かりやすい問題もありましたが、案外難しかったようです。新しい発見もたくさんあったようで、利用者さんと職員の関係性が良いものになればといいなと実施したゲームは大成功でした。

ゲームの後は、利用者さんからのリクエストが多かったすき家をテイクアウトしました。みなさん完食され、おいしかったとの声が多くみられました。



## 9月 ビンゴゲーム

9月は、なぎさ内でビンゴゲームを行いました。ビンゴの景品は、飲み物やお菓子、マスク等を用意しました。揃った人は『なぎさで頑張りたいこと』『コロナが終わったら、やりたいこと』等の職員が決めたお題から1つ選択して、発表してから、景品を選んでもらいました。「散歩を頑張る」や「コロナが終わったら、BBQをしたい」等、色んな意見が出ていました。



景品の冷感マスクが好評で、まだまだ暑い日もあるので、冷たいマスクで乗り越えてもらいたいです。短い時間でしたが楽しいひとときになりました。



## 外食レク

## コロナ感染予防の為テイクアウトで実施しました

7月 ポカラ 🍱🍗🍔🍌

暑い夏はスパイシーなカレーが食べたくなりますよね。激辛に挑戦した人もいましたよ♪カレーもナンもおいしい〜♪との感想が多かったです。



8月 ほっかほっか亭 🍱🍗🍔🍌

お弁当屋さんでそれぞれに好みの物を選んでもらいました。ステーキ弁当が人気で、柔らかくてソースも美味しかったそうです♪



9月 まごころ 桜の家 🍱🍗🍔🍌

ご飯の大盛りが無料で大盛りを頼まれる方が多かったです。500円とは思えないボリュームとおいしさで大満足でした♪



## お食事会

コロナ禍で外出の機会が減りストレスが溜まりやすい状況になっています。そこで、少しでもストレス解消になればと思い、月1回、職員が料理をして皆さんに食べていただくお食事会を開催することになりました。



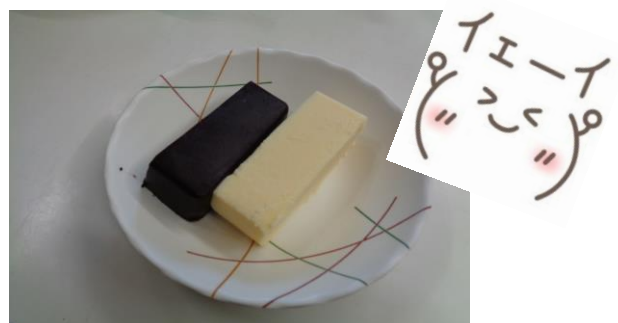
8月12日

お肉を食べたいという利用者さんが多いことからスタミナ焼定食にしました。ニンニクでしっかりと味がついたスタミナ焼とキムチ、わかめスープ、好きな飲み物、デザートにアイスクリームがつき、ボリュームは満点。ですが、皆さんしっかり完食されました。次回はなにしようかな・・・お楽しみに(＾o＾)



9月25日

9月は、ケーキを食べました。チョコレートケーキとチーズケーキを用意しました。美味しいと皆さんに好評でした。業務スーパーで買えるケーキだったので、買ってみたいと話される利用者さんもありました。甘い物を食べて、ストレス解消になったと思います♪



## お楽しみレク（花火&かき氷）

8月9日になぎさの敷地内で毎年恒例の花火大会を行いました。今年にはコロナ禍で普段から外出や外食などができておらず、ストレスが溜まる日々でした。その為、花火だけでなくかき氷やゲームを取り入れることで、利用者の皆さんに楽しんでいただこうと今回のお楽しみレクを企画しました。



まず始めはスイカ割りのように目隠しをした状態でボールをたたくというゲームです。木の棒を持った参加者にほかの参加者が指示を出すのですが、声を出すのが恥ずかしかったのか初めは皆さん声が出ていませんでした。しかし徐々に緊張も解け、少しずつ「右！」や「左！」といった声が聞こえるようになってきました。3人のうち1名だけが見事にボールをたたくことができ景品を獲得されました。

ゲームの次はかき氷です。感染症対策の為、市販のかき氷を利用しました。容器に移し替え、練乳をたっぷりとかけ、みかんを添えて出来上がり！！さらに練乳をかけて食べている方もいました。



そしてゲームとかき氷を楽しんでいる間にいつの間にか外は真っ暗になり、お待ちかねの花火です。最初は手持ち花火から点火をして、次は地面に置いて鑑賞するタイプの花火です。簡易的な打ち上げ花火もあり、皆さん間近で見る打ち上げ花火に驚きつつ楽しんでいた様子です。最後は線香花火で締めくくって大満足のレクリエーションとなりました。

