

魅惑のおやつ♥

レシピ大公開！！ ～SEASON 1～

たくさんのリクエストにお答えし、今回はなぎさのおやつ作りレシピを公開！！

マシュマロトースト

材料：食パン1枚、ストロベリーソース 適量
マシュマロ 適量、チョコソース 適量
ココアパウダー(無糖) 適量



1.ストロベリーソースを食パンに万遍なく、塗る。



2.マシュマロをのせ、トースターで焦げ目がつくまで、焼きます。



3.トースターから取り出し、ココアパウダーをふりかけ、チョコソースをかけます。



ぜひ、一度、お試しあれ！！



次回発行は、10月1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

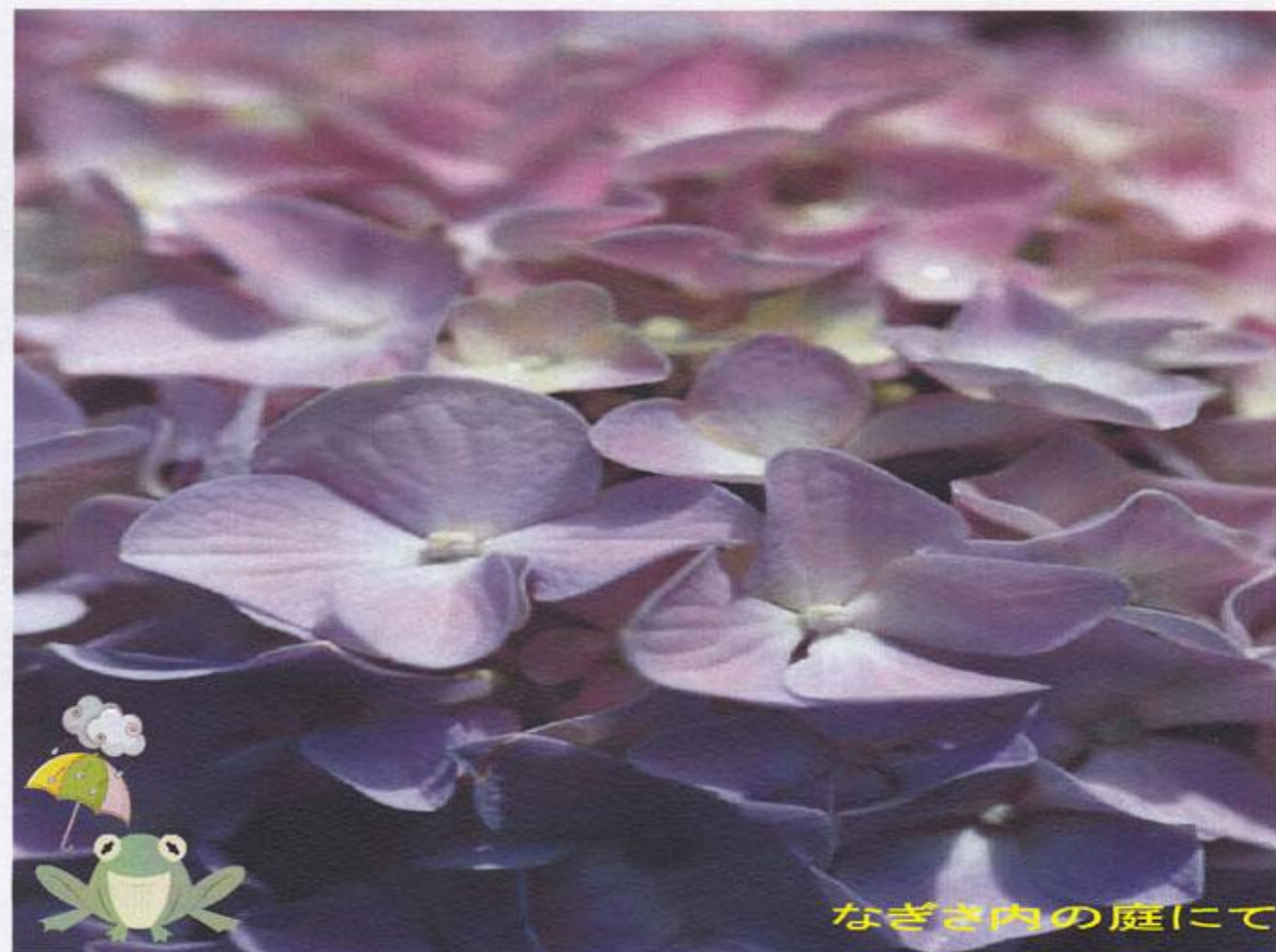
e-mail:nagisaryo@mx8.tiki.ne.jp

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



なぎさ便り

2014 夏号



なぎさ内の庭にて

2014年夏号なぎさ便りをお届けします。

4年に一度のFIFAワールドカップが開催され、惜しくも日本代表チームは、一次リーグ敗退が決定してしまいました。テレビの前で熱気溢れるエールを送られた方もいらっしゃるのではないでしょうか？

熱気と言えば、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。熱中症の危険性も高いそうです。水分補給をしっかりと、試合観戦を楽しみたいものです。

8月9日には、恒例の南海病院地域交流8月9日には、恒例の南海病院地域交流納涼祭が開催されます。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

外出レク



4月レク お花見 (大塚スポーツパーク)

4月3日に大塚スポーツパークにお花見に行ってきました。ちょうど桜も満開！お天気も最高！で絶好のお花見日和でした。他にもたくさんの方がお花見に来ていて賑やかでしたよ。

満開の桜の下でお弁当を食べてお腹も満腹になったところで、その後は広い公園内を散策したり、ごろ寝をしたり、皆さんでゲームをしたりして過ごしました。(森)



5月 徳島動物園

徳島動物園に行きました。動物園に着くと、早速順路どおりいろいろな動物を見て回りましたが、皆さん珍しい動物には興味津々の様子で、「かわいい」「へー！すごいなあ」と声を出すこと度々……。利用者のひとは、シロクマが見られると来る前からとても楽しみにしていました。実際にシロクマに会うと、「わーかわいい」と思わず声が出て、その後は感慨深く長い間じっと観察していました。ふれあいコーナーではモルモットを撫でたり、リスザルが肩にのぼる場面もあり、動物好きのメンバーさんはこの時、満足度100%。歩く距離が長かったので、少し疲れたようでしたが、初めて訪れるメンバーさんも多く、各々楽しめたようでした。(扶川)



避難訓練 ～南海・東南海地震で津波が発生した！～

今世紀前半に起こるといわれる南海・東南海地震は、震度5以上の大きな揺れと津波が発生すると予測されています。特に怖いのが津波で、当事業所は目の前が海になっており、鳴門市内では48分後に津波の第一波に襲われるというのだから被害は免れません。当事業所の避難場所は南海病院です。みなさん階段を上るのが大変そうでしたが、休み休み屋上を目指し、落ち着いて非難することができました。

続いては消火器による消火訓練です。鳴門消防署の方からレクチャーを受け、木を火の元に見立て放射！みなさん熱心に体験されました。

さて、ここで質問です。みなさん消火器がどこにあるかわかりますか？あれ、どこだっけ？と思った方！もし必要になったときに消火器を置いてある場所がわからなければ初期消火できません！いざという時のために、再度ご確認くださいね。(山口)



当法人では月ごとに分かれて消火器の場所を確認しています。

出前講座 「不慮の事故や災害にあった時の応急手当」

5/28に鳴門消防署の講師の方に来ていただき、出前講座を受けました。胸骨圧迫の仕方とAEDの使い方の説明を受けた後、実際に人形を使ってやってみました。胸骨圧迫は実際にしてみると思った以上に力が必要で難しかったようです。救急車が到着するまでの間、続けることでかなり生存率が上がるそうです。AEDは難しそうですが、実際には音声の指示が出るので落ち着いてその通りにすれば大丈夫です。しかし、いざという時に冷静でいるのは難しいですよ。いざという時のためにこのような体験の機会が必要だと感じました。他にも異物除去の方法、やけどの処置、熱中症予防について詳しく説明をしていただきました。参加された皆さんも熱心にお話を聞き、質問もされていました。(森)



胸骨圧迫の体験です。
腕をまっすぐに伸ばして自分の体重をかけることがコツです。



AEDの体験をしています。
AEDがどこにあるのかを把握しておくことも大切なことです。



外食ツアー

4月 くら寿司

みなさん大好きなお寿司を食べに行きました。前から寿司を食べたいというみなさんの要望がやっと実現しました！寿司 12 皿も食べた人もいれば、豚丼を頼る人もいてお腹いっぱいです。4 人席でなかなか寿司皿を取れない人のために、「サーモンとろか？」「わしも取ってくれ」と声をかけ合いました。最後にデザートも忘れずにいただき、予算オーバーしちゃった人もいました(^_^;)美味しかったから仕方ないですよ。また美味しいお寿司を食べに行きたいですね！

(山口)



5月 ガスト

色んなメニューもあり、ドリンクバーも魅力的な「ガスト 鳴門店」へ行ってきました。この日とばかりに皆さんお腹の準備はバッチリ！！「モリモリ食べよ！」とか「これとあれは、どちらがええかな？」と和気あいあいとした雰囲気。

食後のデザートはすご〜く気になる所ではありましたが、それは次回のお楽しみにしておきましょうね！美味しいお店情報、常に募集中です！

(村山)



6月 ハレルヤスイーツキッチン



社員さんがわかりやすくガイド ♪



お目当てのケーキ♥ いただきます

6月5日(木)に板野郡松茂町の「ハレルヤ スイーツキッチン」へ行ってきました。徳島県のお土産として大変有名ですね。しかし、なんとチョコレート和菓子としては、日本初のお菓子で、当時の「ハレルヤ」はパン屋さんだったとか！奇想天外なアイデア溢れる当時の日本の風土に想いを馳せながら、ケーキを皆さんの頬張りました！！(村山)



色々、お世話になりました〜♪

清掃ボランティア



なぎさでは、『ボランティアグループ潮』というグループで利用者が中心となり活動をしています。主に、施設周辺のゴミ拾いなど地域の美化活動を行っています。毎回活動に参加するメンバーは多く、みなさん積極的に活動を行っています。道路清掃では、班に分かれて結構広い範囲の道路を歩いてゴミを拾います。空き缶、たばこの吸い殻、ビニールなど、こんなにたくさんゴミがあるんだ！と参加されたみなさんは毎回びっくり！！5月は、道路の端にずっと溜まっていた落ち葉を掃いて、道路をスッキリキレイ☆にしました。

