

# なぎさ便り

秋 2017 秋号



## 2017年秋号なぎさ便りをお届けします。

夜が日に日に長くなり、虫の声が秋の余情を届けてくれます。朝晩の寒さを感じる季節になりました。

今年の夏も、豪雨、台風の発生に伴い、多くの災害をもたらしました。

被害に遭われた方には、お見舞いを申し上げますとともに、一刻も早い復興をお祈りいたします。

さて、なぎさでは利用者さんの希望を積極的に取り入れた、外食・外出レクを企画しています。今回もプラネタリウムや大型ショッピングモールでの買い物などを行いました。今後も利用者さんの自立のお手伝いを行っていきたいと思います。

●7月～9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、外出レク、外食ツアー、DVD鑑賞、石鹸作業、施設内清掃、室内ゲーム、運動プログラム、余暇活動 etc.

# 外出レク



## 7月 イオンモール



4/27 にオープンしたばかりというのもあり、平日にも関わらず、駐車場にはたくさんの車が。

大駐車場に車を止めワクワクしながら店内へ。

都会的な店内に徳島県にいることを忘れてしまいそうでした。



## 8月 映画 (台風のため中止)

映画鑑賞を予定していましたが、台風接近のため残念ながら中止となってしまいました。台風なので仕方ないのですが、楽しみに

されていた方も多く、非常に残念でした。

なぎさ内での DVD 鑑賞会に変更となりました。



## 9月 フラネタリウム



9月になりましたが、まだまだ暑いので涼しい所でゆっくりしたい。との要望から、プラネタリウムに行ってきました。

快適な空間で、心地よい音楽とともに映し出される星空。見入ってしまう

方、深い眠りについてしまう方それぞれの楽しみ方で過ごされていました。





# 自炊訓練



なぎさでは、隔週で自炊訓練をしています。メンバーさんと、メニュー決め、買い物、調理などの段取りから、片づけまでを行っています。

7月

## 第3グループ（冷やし中華）

グループのミーティングで「夏はやっぱり冷やし中華でしょう」ということで、7月一発目は「冷やし中華」に決まりました。普通に作れば、麺はゆでるだけ、具材も切るだけ（卵は焼かないといけません）という簡単なものですが、今回は調理師免許を持っている利用者が、椎茸を甘辛く煮つけてくれ、味にアクセントをつけてくれました。



## 第2グループ（ピザトーストセット）

たくさんの希望があり、全てを足してみると、「ピザトーストにフライドポテトにコーラ…マックのセットみたいでいいのでは!」ということでメニューが決まりました。自分たちでトッピングから考えて作ると面白く、いつも食べられないものが食べられて良かったとの感想を多く聞くことができました。



8月

## 第3グループ（冷製パスタ）

話し合いの結果、「冷製パスタにしよう」とのことになりました。で、作り方は？ 食べたことはあるけど……。こんな不安な状況での調理となりましたが、意外に上手くいきました。猛暑が続いているなかであったので、冷たくてさっぱりしている冷製パスタは正解でした。



9月

## 第1グループ（さんまの塩焼き定食）

秋の味覚と言えばさんまを思い浮かべる人も多いのではないのでしょうか。今回は旬のさんまをいただくことに決まりました。給食でもさんまはいただけるのですが「焼きたてはおいしいなあ」と湯気が出ていいるさんまにすだちをぎゅっと絞り、アツアツをいただきました。

わかめごはんにもやしと油揚げの味噌汁、冷奴を付けて栄養のバランスも整ったメニューになりました。調理も皆で協力してできました。



## BBQ (お楽しみレク) H29.8.14 (月)

なぎさでは、毎年お盆に、バーベキュー大会を実施しています。家族がいなかったり、帰るおうちのない方へのお楽しみとして、また、暑い夏を乗り切るスタミナ源を補給してもらうことを目的として、毎年この時期に実施しています。

食材を切ったり、おにぎりを作ったり、コンロの炭おこしなど大変でしたが、これら準備は利用者の皆様との共同作業で、手際よく準備ができました。

準備ができれば、あとは焼いて食べるだけ・・・。お肉屋さんで買ったお肉なので、少し値は張りましたが、やはりおいしいものは、暑くても食が進みます。少し多めのお肉もみなさんペロッと平らげました。

バーベキューのおかげか、なぎさでは夏バテする利用者、職員は出ませんでした。



# 出前講座

中国人の講師の方を招いて中国の事や、中国語を教えてくださいました。

講師の先生の出身である州のこと、州ごとに踊りや文化、言葉の違いなど利用者の方も真剣に聞いていました。

質問になると好きな「ジャッキー・チェン」のことを話す利用者や中国語で「ありがとう」や「こんにちは」などの挨拶はなんて言うのか質問されている方が多かったです。その中でも人気だったのが、自分の名前を講師の先生に中国語で書いてもらう事でした。書いてもらいたい利用者が列を作り並んで、書いてもらうとノートに練習したりととても嬉しそうでした。



# 外食ツアー



## 7月 元町珈琲

おいしいコーヒー、おしゃれなお店、お腹いっぱいを求めて外食レク初の元町珈琲店に行ってきました。

パン・サラダ食べ放題、珈琲・ジュース飲み放題  
でお店も新しくおしゃれ。  
条件をすべて満たすお店でした。



## 8月 サンライス

鳴門市のインド人シェフが作る本格カレー店  
「サンライス」に行ってきました。



ナン、ライスがお替り自由。  
味も本格的で、お腹も満た  
され大満足でした。



## 9月ステーキガスト

サラダバーだけでなく、スープやカレー、お店手作りのパンなど20種類以上が食べ放題のステーキガストに行ってきました。

祝日でしたが、広めの席をご用意していただきました。  
メインのハンバーグやステーキもおいしく  
みなさんおなかも満たされ  
楽しんで食事されていました。



# 家族相談会 H29. 7. 29

利用者様を一番理解しておられるご家族の皆様の思いを伺い、家族支援の第一歩にしようと第一回目の家族相談会を開催しました。5家族6名の方に参加していただき、色々な思いを聞かせていただいたり、グループワークや個別相談会を行いました。ご家族からは「親亡き後の生活」を心配される声が多く、次回はなぎさ退所後の「社会復帰に向けて利用できる社会資源」をテーマに開催することになりました。今後も3～4ヶ月に1回開催することになりました。始まったばかりの家族相談会ですが、少しでもご家族の方の力になれるよう、スタッフ一同で取り組んでいきたいと思っております。



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