



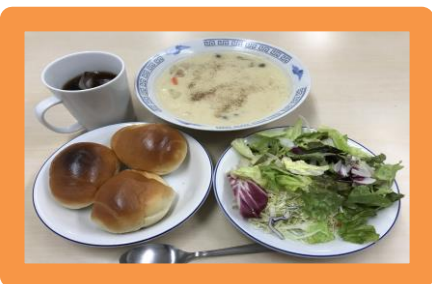
## 自炊訓練

毎月2回、3～4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！



### 今回のメニュー

豆腐ハンバーグ&とろろ汁  
クリームシチュー&パン  
トマト鍋&リゾット  
ラーメンと餃子セット



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が、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をもってもらったり、自炊へのちょっとしたノウハウなどを学んでもらい、実際の生活で活かすことを目的にしています。

今回からグループは経験別に分けてみました。経験の少ない方は、冷凍食品などを利用してまずは簡単な献立から、経験豊富な方は少し手間のかかるものに挑戦しています。

どのグループの方も、協力してつくるできています。

# なぎさ便り

2018年 春号



2018年なぎさ便り春号をお届けします。

今年の冬は寒さが厳しく、鳴門では雪が積もる日が例年よりも多かったのですが、3月は暖かく桜の開花も早まるようで、お花見を楽しみに待っているところです。皆様、いかがお過ごしでしょうか？  
今回は、1月から3月までの施設での活動の様子です。



医療法人 敬愛会

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。





# 初詣



今年も恒例の大麻比古神社に初詣に行きました。  
 まず、手を綺麗に水で清めてからお賽銭箱の大きさに驚きながら、思い思いの願い事をしているようでした。  
 皆さんどんなお願い事をしたのでしょうか。

お守りを真剣に悩んで買って一年の無事を祈った方、おみくじを引いて運試しをした方、屋台で買い物をして美味しそうに食べた方、皆さんそれぞれの楽しみ方で初詣を過ごしていました。



お昼はイタリアンレストランで食事。4日だったこともあり、たくさんのお客さんがいましたが、美味しい食事を堪能されていました。  
 今年も皆さんにとって、いい年でありますように。



## お正月

お正月に欠かせないお雑煮。皆さん、家庭の味を思い出すのではないのでしょうか。  
 なぎさでは今年も香川のお雑煮を管理者の森本さんが振る舞ってくれました。白みそにあん餅を入れて、上に青のりをのせてできあがり～。あったかくてあまーいお雑煮をいただき、皆さん、気持ちまで温かくなったお正月でした(\*^\_^\*)

恒例の書き初めも、思い思いの言葉を書き、記念写真を撮りました。福笑いもしましたよ。いろんな表情の作品に思わず笑顔がこぼれました(\*^。^\*)  
 写真は無いのですが、新年の目標も書きました。「家に帰って生活する」「禁煙」「自炊を頑張る」「ダイエットを頑張る」素晴らしい新年の決意を1年間忘れずにしたいものです。



## 外食ツアー

なぎさでは、毎月1回、皆で外食を楽しんでいます。人気の店や新しい店など皆さんからの希望を伺いながら行き先を決めています。今まで外食の経験がほとんどない方、以前はしていたけど病気になってからは行ってないと言う方もおり、楽しみにされている方が多いです。また、社会経験の少ない方にとっては、マナー習得の良い機会にもなっています。今回は桃仙（中華料理）、すたみな太郎（食べ放題バイキング）、トマト&オニオン（洋食レストラン）に行ってきました。



おにくおにく～♪



ボリュームたっぷり～(\*。\*)



ほっぺがおちる～☆