# 出前講座

5月29日に鳴門市役所健康増進課の方をお招きし『健 康づくりと食生活~バランスのとれた食生活・食育につい て』をテーマに話をして頂きました。自分の BMI を計算し たり、1 日の食事量等を食品サンプルを使い、視覚的にも 分かりやすく説明をしてもらいました。普段食べているお 菓子のカロリー等、みなさん気になることは積極的に質問 できていました。今後の生活に少しでも役に立ったのでは ないかと思います。









### 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、10月1日です。



2023年 夏号



2023年なぎさ便り夏号をお届けします。

梅雨明けも間近、木々の葉が生茂る季節となりました。新型コロナウイルスが 5 類に移行し以前の生活に戻りつつありますが、皆様いかがお過ごしでしょうか。 なぎさは入所者が増えて賑やかになってきております。引き続き感染対策をしながら 生活訓練に取り組んで参ります。

皆様におかれましてもどうぞご自愛の上、お過ごしください。 今回は、4月から6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

# 外出レク

### 4月3日 お花見レク



花見山へ行ってきました。天気も良く絶好のお花見日和でした。頂上までは長い坂道が続きますが、枝垂れ桜に囲まれた道を皆でお話をしながら登るとあっという間でした(^\_^)

お昼はベンチでお弁当を食べ一休憩。近くにチュロス のお店もあったのでおやつに購入されている方もいま したよ♪♪♪









### 6月19日 コメダ珈琲

6 月の外食レクは「コメダ珈琲鳴門店」に行きました。5 月にできたばかりなので、店内はとてもきれいでした。サンドイッチやジェリコ、シロノワール等、皆さん好きなものを頼んでいました。どれも量が多く、食事後は「お腹いっぱいでせこい」と言っている人が多かったです。色々なメニューがあったので、また機会があれば行きたいです。







### 家庭菜園



自炊をする利用者さんと水やりをしています。新鮮な野菜がたくさん取れています。昨年はトウモロコシ、なす、ししとう、トマト、キュウリを育てました。旬の野菜を使い自炊の楽しさも知ってもらえ大きなスイカを収穫し利用者さん全員で食べました。今年はどんな野菜が出来るのか楽しみです(^▽^)/

### 5月1日 バーベキュー

晴天の中待ちに待ったなぎさバーベキューを開催しました。準備から片付けまで利用者、職員一丸になり力を合わせて頑張りました。焼きたてのお肉は最高!!やはり外で食べる食事は格別な物がありますね(^^♪



正志先生が様子を見に来てくれました!



デザートも楽しみました♪

### 6月5日 ドン・キホーテ







6月5日にMEGAドン・キホーテ徳島店とびっくドンキー万代店に 行きました。ドン・キホーテでは商品がいっぱいあり、みなさん 時間をかけて見ていました。びっくりドンキーはハンバーグの種 類がとても多かったです。ボリュームがありお腹がいっぱいにな りました。当日は晴天にめぐまれ、気分転換になったと思います。

## 外食レク

#### 4月17日 マクドナルド

コロナ禍では主にテイクアウトで利用していた「マクドナルド鳴門店」にみんなで行きました。ほとんどの方が、好みのハンバーガーとポテト、ドリンクのセットを注文していました。皆さん豪快にがぶりつき堪能していました。たまにはジャンクフードもいいですね。(^)o(^)





#### 5月15日 ガスト

退所後に気軽に行ける所をと考えて今回はガストに行ってきました。皆さん、予算を考えながら一人ずつお好きな物を選ばれていました。定番のハンバーグが人気でしたよ(\*^^)v



