

# 外出レク

recreation

なぎさでは、毎月県内のいろいろな場所に行き、日頃できない体験を利用者の方に楽しんでいただいています。今回も楽しめたようです。



## 花見レク

なぎさ4月外出レクは恒例の「お花見レク」です。

なぎさでは予め利用者さんの意見を交えながら、レクの計画を立てています。

4月4日はあいにくの雨模様でした。皆さん、ちょっとしょんぼりしていました。

しかし！『・・驚の門って、雨よけできるんちゃう？』と、利用者さんからの貴重な情報を頂き、すぐに目的地変更！

徳島城公園に到着すると、ちょうど何百本ものソメイヨシノが満開でした。

利用者さんが「サクラのトンネルみたいやなあ〜」と感激した様子でした。

本当にいいタイミングで楽しい時間を過ごす事ができました。



はい、チーズ★

## 淡路 ONOKORO ・ たこせんべいの里

5月の外出レクは、海を渡って淡路島に行きました。「淡路ワールドパーク ONOKORO」では、ゴールデンウィーク中の平日に訪問したからか、あまり人も多くなく、射撃を楽しんだ方や恐竜の散歩に興味深うしろから追いかけて行った方などそれぞれ楽しむことができたと思います。その後「たこせんべいの里」にお土産を買い

に寄ったのですが、そこは平日関係なし！人の多さに圧倒されて気力を削がれ、サービスのコーヒーを飲みながらゆっくり過ごす方が多かったです。それも体験！！滅多にない海外？に満足した一日となったと思います。



## うどんツアー

メンバーさんからリクエストのあったうどんツアーを行いました。

せっかく行くなら、本場さぬきうどんが味わえる所に行こうということではるばる、鳴門から車で1時間半かかるうどん店に。

さらに2店をはしごすることになりました。1店目は「山越うどん」。

かま玉うどん発祥のお店です。うどんは、庭で食べるんです(°o°)

2店目は「山内うどん」店主のこだわりで、薪でうどんをゆでています。

こしのある冷たいうどんに、温かいダシを加えた「ひやあつ」、ダシではなく

しょうゆをかける「しょうゆうどん」がお勧め

です。



ひやあつ  
と  
しょうゆうどん



山内うどん



かま玉で有名な  
山越うどん



かま玉うどん

# 外食ツアー

lunch tour

毎月一回、いろんなお店に行きお昼ごはんを食べています。みなさん、毎回この日をとても楽しみにしています。

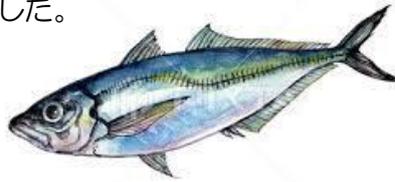


## 活魚水産

美味しい魚介類が食べたい！ということで「活魚水産」に行ってきました。地元の魚をランチで安く食べられると評判のお店です。

写真の定食は、味噌汁、ご飯おかわり自由でなんと1,000円(〆)〇〇) 都会で食べると、5,000円はするのではないかとのことでした。

美味しい魚介類を食べて、大満足で帰ってきました。



pixta.jp - 16915549



## マサラ

前回に行った時はなかった、ランチ時のナン食べ放題！

利用者さんも大勢参加しました。『何枚食べられるかな？』

『辛さ何倍まであるかな？』など行くまでに車内は賑やかでした(〆)〇〇)

注文して、運ばれてきたナンの大きさを見て、びっくり！

思ったより大きかったですが、食べてみると美味しくてペロリと一枚食べちゃえてました！三枚食べた方もおられたり、5倍の辛さのカレーを汗を滲ませながら食べていた方もおられました。

食後にチャイやコーヒーを飲まれる方もおられました！

平日のランチのみの食べ放題なので、ぜひ(〆)〇〇)〇〇)



## ステーキガスト

なぎさの利用者さんに「好きな食べ物はなんですか？」と質問すると必ず上位になるもの・・・それはお肉です！焼肉や牛丼・・・皆さん本当にヘビーな食べ物大好きなのですが、中でもステーキは別格のようです。しかも食べ放題なので、サラダやカレー、パンなどなど・・・みなさん食べるのが本当に大好きなのです！

横の写真の大きさも凄いですね。注文したAさんはダイエットに励んでいたように思うのですが・・・食べた分は沢山運動して、お腹の「お肉」にならないようにしましょうね！



# 出前講座

なぎさでは、鳴門市役所・生涯学習人権課との協働の下、定期的に「生涯学習まちづくり出前講座」を開催しています。

過去の開催講座の、「生涯スポーツをはじめましょう」では障害の有無、性別、年齢に拘らないスポーツを紹介してもらいました。また、「第九を歌おう」では、日本で初めて第九が演奏された歴史と合唱を利用者さんと一緒に楽しさを学びました。



5月30日の講座では、地震が起こる仕組みを学びながら、万が一被災した場合はどこに避難したらよいか、鳴門市内の活断層などの説明を受けました。被害を最小限にするには、『忘災(=ぼうさい)』の心掛けが大切だと改めて

考えさせられました。皆さん、いつも以上に真剣に話を聞いていました。

## 南海地震による津波想定避難訓練



5月24日、午後1時30分、南海地震発生！！津波警報が出されたという想定で避難を開始しました。

この時なぎさ内にいた人は利用者さん8名です。職員の誘導で慌てず速やかに避難場所へ移動することができました。あらかじめ避難場所を知っておくことが大切です。



今回の訓練では、避難開始からおよそ3分15秒で避難を終了しました。南海地震では、津波の発生による甚大な被害が出るのが予想されています。利用者の方が安全に避難ができるよう、訓練を重ねていきたいと思えます。



## 自炊訓練

毎月2回、4～5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！

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。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、自炊へのちょっとしたノウハウなどを学んでもらうことを目的にしています。

メンバーの中には調理はほとんどしたことのない方もいますが、皆さん楽しく参加されています。

### 今回のメニュー

お好み焼き&おにぎり  
お好み焼き  
冷しゃぶ  
冷やし中華



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

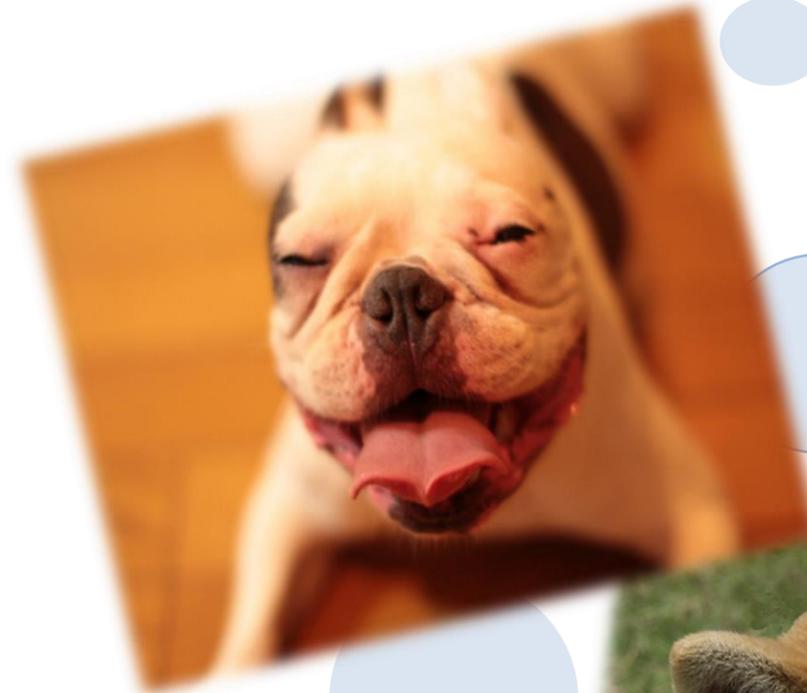
e-mail:nagisa@i-keiai.org

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

次回発行は、10月1日です。

# なぎさ便り

2016年 夏号



笑う犬

2016年なぎさ便り夏号をお届けします。

梅雨のじめじめした時期も終わりを迎え、蝉の鳴く声が目立つようになってきました。なぎさに入所されている利用者さんも、蝉に負けないくらいパワフルに行動しています。職員も、利用者さん達への熱中症対策の声かけなど、水分補給を怠らないよう支援に取り組んでおります。

8月9日には、恒例の南海病院地域交流納涼祭が催されます。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。