

# 菜園活動

食事栄養プログラムでは昨年10月頃から菜園活動をしています。プログラム内で水やり・雑草抜き・追肥などの手入れをしますが、それ以外の時間にも利用者さんと一緒に手入れをすることがあります。育てた野菜を皆で食べられる日を楽しみにしています！

## みずき新聞

2023年 春号  
自立訓練施設みずき

### 実際に育てている 植物と野菜



▲ シュリアン  
プリンアラモード

▶ シュリアン  
ピーチフロマーシユ



▼ とうもろこし

▲ たまねぎ

## イベント

感染対策しながら  
実施しています！

### 秋祭り



射的と輪投げを行いました。お月見にちなみ、白玉フルーツポンチを食べました！

### クリスマス会



みんなでケーキを食べました。最後にはスタッフからプレゼントが！？

### 焼き芋・リース作り

▼利用者さん作のリース



利用者さんからのひとこと～

- ★リース作りは難しかったですが、きれいにできました。
- ★クリスマスケーキはとても大きく美味しかったです！

### プログラム一覧

	月	火	水	木	金
AM (10:00～)		WRAP		コミュニ ケーション	食事・栄養
PM (13:30～)	体力作り	ストレッチ	生活		

### 問合せ

ご興味がある方、参加したい方は是非一度、お問い合わせください！

0466-99-3456 まずは主治医やワーカー、病棟スタッフにご相談ください。

# みずき新聞

6月イベント

## 初夏の大掃除

年に2回大掃除を行っています。6月末、今年初の大掃除を行いました。利用者さんは3グループに別れ、掃除箇所を分担します。大掃除をすることで、普段行わない部分の掃除方法を知る機会になります。食堂や洗濯室、訓練室の細かいところは普段なかなか掃除ができませんが利用者さんの協力により、とてもキレイになりました！終了後はスタッフから飲み物とお菓子の提供があり、皆さんほっと一息。次のお大掃除は年末を予定しています。

みずきでは月に1度、イベントを実施しています。内容は月に1回異なっています。



キッチン



靴箱

2022年 夏秋号  
自立訓練施設  
みずき

## 個別支援

日々、利用者さんに個別支援を行っています。支援が必要な部分は人それぞれのため、利用者さんに合わせた様々な個別支援があります。今回はみずきで行っている個別支援を一部紹介したいと思います。

### ○買い物同行

食品や日用品、家電や生活雑貨、衣類や家具・寝具など様々です。同行理由としては、「みずきで生活を始めるにあたって生活用品を揃えたいが土地勘が無い」、「商品選びを手伝って欲しい」などがあります。

### ○金銭管理

みずきでは、スタッフがお金を預かることが出来ないため、利用者さん自身でお金を管理します。みずきに入所の方の多くは金銭管理の練習をしており、その管理方法は人それぞれです。例えば、お小遣い帳をつける、買物のレシートを取っておく、などの管理方法があります。利用者さんがそれぞれのやり方で金銭管理を行い、使い過ぎてしまいうことがないよう確認し、アドバイスをします。

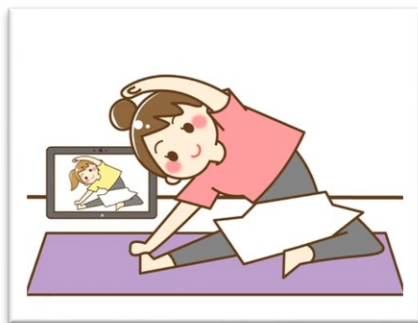
## プログラム

### ◇ストレッチ

ヨガマットなどを使いながらストレッチやヨガを行うリラククス系のプログラムです。リラックスできる音楽を流し、少人数でゆったりとした時間を過ごす事ができる点が魅力です。普段あまり運動をしない方が、身体を動かすきっかけ作りとして参加することもできます。スタッフと一緒に体をほぐしてリラックスできる時間を過ごしましょう！

### ◇生活

金銭管理、掃除、洗濯、睡眠など、生活の軸となる内容が中心となっていますが、前述の内容だけではなく、就労、防災・防犯、リハビリなどの幅広い内容を扱います。その中でも、夏と言えば熱中症。毎年、日本全国で大きな問題となっていますが、みずきでも利用者さんに対策を促しています。プログラム内では熱中症について症状や具体的な対策方法、エアコンの正しい使い方などについて学びます。利用者さんは各々、熱中症対策を行っています。皆さん、くれぐれも熱中症にはお気を付け下さい。



## プログラム一覧

	月	火	水	木	金
AM		WRAP		コミュニケーション	食事・栄養
PM	体力作り	ストレッチ	生活	音楽の会	

### 問合せ

ご興味がある方、参加したい方は是非一度、お問い合わせください！

0466-99-3456 まずは主治医やワーカー、病棟スタッフにご相談ください。



# 自立訓練施設みずき みずき新聞

春号



## ～施設内紹介～

そもそもみずきって、どんなところ？

共同生活を送りながら、地域で自立した生活を送るために必要なことを練習したり、学んだりします。

### ○食堂

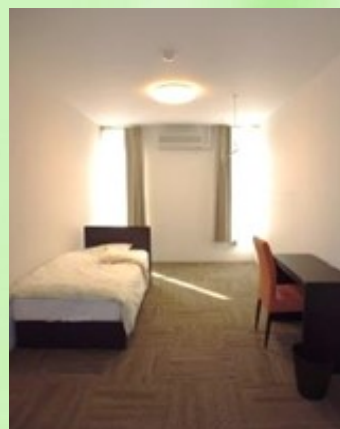
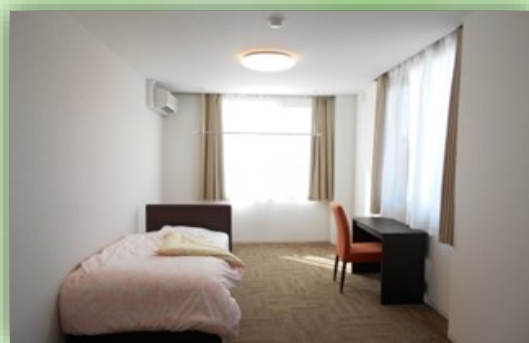


食堂の利用時間は 6:30～22:00 です。テレビが置いてあるため休憩スペースとしても利用できます。

### ○キッチン



### ○居室



ベッド、机、イス、ゴミ箱、洋服棚、物干し竿カーテン、天井照明が付いています。家賃はお部屋の広さによって異なります。

## ～日中プログラム紹介～

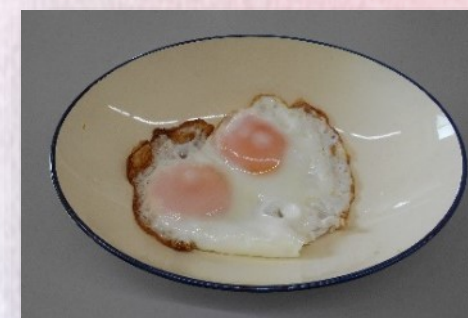
**(火)10:00～ WRAP (Wellness Recovery Action Plan)**

このプログラムでは、調子が良い時の自分でいられるように自分のWRAPを作ります。参加者と話し合い、意見交換ができる点が魅力の一つです。



**(金)10:00～ 食事・栄養**

半年を1クールとして、食事や栄養に関する様々な内容について学びます。月の後半には調理計画を立て、個別で実践する調理実習があります！



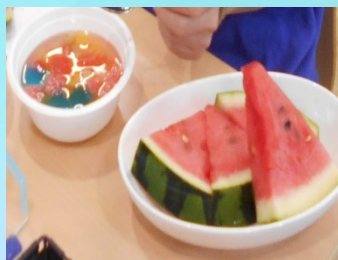
問合せ

0466-99-3456 主治医や担当スタッフに相談し、気軽にお電話ください。



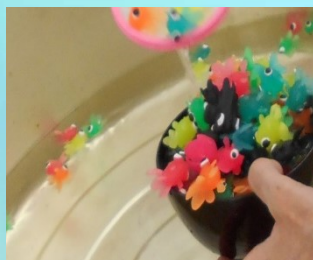
## ～イベント～

### ○スイカ割り(8月)



みんなですいか割りと  
かき氷のシロップで  
フルーツポンチを作りました。

### ○縁日(9月)



前日から提灯や和飾りなど利用者さんと  
一緒に準備をし、秋まつりを行ないました。  
一番人気は、金魚すくいでした♪

※コロナウイルス対策のため、消毒  
広い空間で換気をして行っています。



### ○お菓子作り(11月)



さつまいもを使用してスイートポテトを作りました。  
それぞれお好みの形にし、チョコペンで顔や  
イラストを描きました。美味しく秋を感じました★

みんなでツリー  
を飾りました♪



利用者のひとこと～

- ★世代関係なく交流ができコミュニケーションの練習になる
- ★自分でできることが増えて嬉しい

## みずきってどこにあるの？



藤沢病院から  
徒歩2分  
緑の壁が目印です♪

生活の身の回りことで困っていることや  
できるようになりたいことはありますか？

## (水) 13:30～ 生活プログラム

栄養バランス・食事のとり方、掃除の仕方、金銭管理など  
生活に関するやりくりの方法をみんなで考えたり、実践的に  
練習しています♪



問合せ：0466-99-3456 主治医や担当スタッフに相談し、お気軽にお電話ください。

～イベント～

○卓球大会(4月)



総当たり戦の大会です！  
何勝できるかでしょうか。

○お菓子作り(5月)



5月は鯉のぼりに見立てたお菓子作りを行いました。クレープ生地に生クリームやフルーツをはさみました。チョコシロップを使って好きなように絵を描いています！

～利用者さんのひとこと～



○映画鑑賞・かき氷作り(7月)



今回は今話題の「鬼滅の刃」  
最後は感動のシーンが、、、！



夏はやっぱりかき氷！  
冷たくておいしいです。

～プログラム～

○体力作りプログラム



天獄院



夏は緑が生い茂り、秋には紅葉が見られます。  
静かで心落ち着く場所です。みずきから徒歩約20分です。

新林公園



展望台に登ると、、、  
こんな景色が見えます！  
公園内はとても広く、遊具や遊歩道があります。幅広い年齢層の方が訪れる公園です。