

## ☆☆☆調理実習『手巻き寿司』☆☆☆

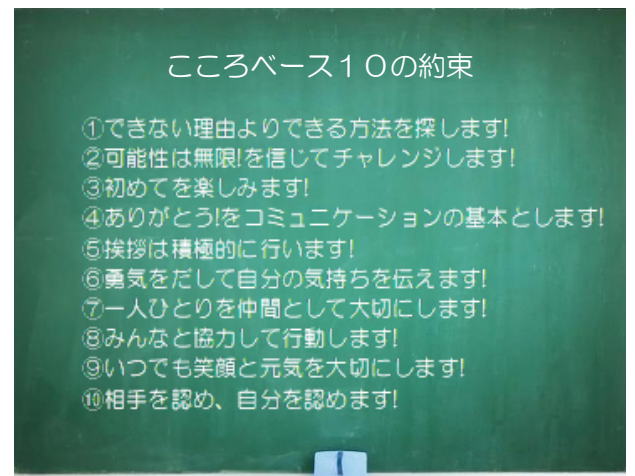
9月8日の調理実習は、『手巻き寿司』。9月22日は『鮭とほうれん草のポテトグラタン』でした。手巻き寿司は生もの以外のネタを準備して、みんなでワイワイ作りました。こころベースでの調理実習は、メニューの選定、食材とレシピの調査、買い物リストの作成、必要数量の計算スーパーでの購入、調理後片付け、計算(予算との対比)までを利用者さんが主体となって支援員と共に行っております。



## ☆☆☆『こころベース 10の約束』のおはなし ☆☆☆

今回は**勇気をだして自分の気持ちを伝えます!**

障害を持っている人に対して、合理的配慮を行う事が迎え入れる組織に求められています。しかし、配慮すべき状態が見えない時に、配慮がなされない可能性もあります。心身が辛い状態にあるときに、自分の気持ちを出せずに頑張りすぎて、状態を悪化させてしまうこともあります。「自分を一番知るのは自分」であるとするならば、それを周囲に伝える事も大事です。気持ちを閉じ込めず、勇気を出して自分の気持ちを伝える。そして、その伝え方を少しずつでも上手になってもらえたらと考えております。



## ☆☆☆ 9月入所の新入生 ☆☆☆

9月から新たに利用者さんが利用を開始されました。就労継続支援B型事業所に通所しておられましたが福祉型専攻科であるこころベースを併用して利用しながら、自立に向けての力を付けていただきます。初日の活動は調理実習でしたが、すぐに打ち解けて楽しみながら、参加していただきました。就労継続支援サービスと生活訓練・自立訓練のサービスを併用して利用することも可能です。ご関心のお持ちの方はこころベースにお問合せ、ご相談ください。



### ☆☆☆ 草津養護学校 PTA 取材のためご来所 ☆☆☆

8月22日に、草津養護学校 PTA の方々が、こころベースに取材でご来所いただきました。施設長の丸本より、施設の理念や支援活動で大切にしている事、こころベースの特長などについて、説明させていただきました。途中、利用者さんからお茶を提供させていただき、名刺交換もさせていただきました。こころベースでは、実地での実践こそ力をつける良い機会と考えて、支援活動に採り入れさせていただいております。

### ☆☆☆ 収穫間近???? ☆☆☆

9月に入っても台風や温帯低気圧の影響からか、暑い日が続きますが、サツマイモの蔓が勢いを増して、伸びてきました。あまりの酷暑で作物が枯れてしまったプランターの上まで覆う勢いです。花壇を耕して土を入れずに、培養土の袋3つの上を開いて苗を植えています。この後どれだけ成長するのでしょうか…。10月10日に収穫して10月の調理実習の食材に使う予定にしております。さて、おいしいサツマイモは収穫できるのでしょうか？楽しみです(^^)



### ◇◆◇ 編集後記 ◆◆◇

敬老の日まで、あと一週間。という時期に筆を起こしております。朝夕は少し凌ぎやすくなり、肌を撫でる風も秋を感じさせてくれるようになりましたが、昼間の暑さはまだまだ夏のような感じです。『暑さ寒さも彼岸まで』と言いますが、四季のうち、春と秋がかなり短くなってきているように感じています。季節の移ろいを五感で感じて、楽しめる。そんな自然がこれからも残っていて欲しいなあと思います。そんな私の願いは『名月を取ってくれろと泣く子かな』でしょうか…。(^;)

それではまた次号で。(Makky)

