



## お菓子工房「フルーツパフェ」

去る8月8日(木)利用者さんから要望が多かった「フルーツパフェ」を創作活動に選びました。

作業手順を説明した後は、それぞれが持ち場で、スムーズに創作活動に取り組みました。利用者さんも早くから出来上がりが気になるようで、初めてのフルーツパフェでしたが見た目は、レストランで提供されるものと遜色なく、もちろん味も文句なしの出来栄で、「綺麗だね、美味しいね」を繰り返し、とても満足のいく創作活動となりました。

是非自宅でも作ってみたいと思います。



## 卓球

久しぶりに、日中活動(プログラム)に「卓球」を取り入れてみました。利用者さんの中には、学生時代に卓球を部活動にされていた方も数人おり、最初に軽く準備運動をした後、休憩をはさみながら代わる代わる練習を重ねるうちに、だんだんと昔の勘を取り戻し始めたのか、長い時間ラリーを続ける方や、直ぐにネットに引っかかる方など、見ていてとても楽しく充実した汗を流すことが出来ました。今後も少しずつ取り入れていきたいと思えます。



## ランチ&リフレッシュ

ランチを兼ねて、にかほ市にある白瀬南極探検記念館に行ってきました。

初めに大ホールで南極昭和基地のライブ映像や美しいオーロラ映像で心を癒した後は、本物の雪上車に乗り込んだり、南極の氷に触ったり白瀬臺が着用したアラスカ犬の毛皮に触れたり、みなさん南極探検気分を満喫してきました。



# 障害者自立支援センター「和」

## 2019年9月 予定表

日	月	火	水	木	金	土
1	2 am 体を動かそう (国道沿い散策)	3 am 室内ゲーム	4  pm ドライブ (ハーブワールド)	5 秋田県精神障害者 スポーツ推進協議会 総会・研修会 13:00~16:00	6 ランチ・リフレッシュ 『奈曾庵』 『TDK 歴史みらい館』 11:00~14:30 実費	7
8	9  pm ドライブ (道の駅大内)	10 am 音楽鑑賞	11 am 体を動かそう (河川敷散策)	12 調理教室 『「和」ちゃんぽん』 ★9:30~11:50 活動費：¥300	13 am 室内ゲーム	14
15	16 敬老の日	17 てまりたいむ 『すごろく』 ★10:00~11:00 活動費：¥50	18 am 室内ゲーム	19 押し花絵教室 『水槽の仲間たち』 ★13:30~15:00 活動費：¥300	20 pm ドライブ (にかほっと)	21
22	23 秋分の日	24  Pm 体を動かそう (卓球)	25 am 音楽鑑賞	26 pm カダーレ図書館	27 てまりの会 『ショッピング』 『御所野イオン』 9:40~14:50 実費	28
29	30  pm ドライブ (道の駅岩城)					

### プログラムのない日は...

- 活動メニューから選ぶ  
(個人や仲間と自由に)
  - ・卓球 ・読書 ・将棋 ・麻雀 ・オセロ
  - ・トランプ ・ウノ ・折り紙 など
- ゆっくり過ごす
- 買い物に行く

など、自由にお過ごしください。

★マークは地域の方、当事者の方などどなたでも参加できますが、事前にご連絡ください。

※各教室、行事等の予定は変更する場合があります。

※プログラム参加希望の方は、申込用紙へのご記入をお願いいたします。申込用紙は当施設内に設置しております。

問い合わせ先

障害者自立支援センター「和」  
TEL 0184-24-0753 まで

### 9月のイチオシプログラム

#### 調理教室

#### 『「和」ちゃんぽん』

9月12日(木) 9:30~11:50

活動費 300円

※エプロン、三角巾持参でお願いします。

※定員10名で締め切りさせていただきます。

