

なごみ通信

第 162 号 令和 7 年 9 月吉日

特定医療法人社 和会 障害者自立支援センター「和」
〒015-0011 秋田県由利本荘市石脇字田中 108
TEL 0184-24-0753 / FAX 0184-22-7890
E-mail: syouwakai-nagomi@shore.ocn.ne.jp
URL: http://www.showa-kai.or.jp/



手作りランチ『タコライス』



みなさん「タコライス」って、ご存じですか？「タコライス」とは沖縄県発祥の料理で、決してタコ（タコ！）が入っている料理ではありませんよ！本来はトマトベースでひき肉・玉ねぎを炒め「タコミート」を作りますが、今回は暑い夏でも作りやすい電子レンジを使用して「タコミート」を作り、ご飯の上に「レタス・トマト・チーズ」を飾付けして完成です。お好みでアボカドや細かく切ったキュウリも入れると、さっぱりしておいしいですよ！夏バテなどで食欲がないなあ～。そんな時に是非作って食べてみてください。

お肉も野菜も豊富！見た目もオシャレで、目で見て楽しい食べておいしい一品でした！



お菓子工房「桃のパフェ」

桃のおいしい時期がやってきました！今回は簡単にできる桃の缶詰を使用して「桃のパフェ」を作りました。見た目も華やかになるよう、カップの中にはコーンフレーク・桃のゼリー・杏仁豆腐を層になるように入れました。カップの上には、アイスと生クリーム・二種類の桃の缶詰で飾り付けをしました。



ボリュームもあって、みなさん思い思いの飾り付けをされていて、個性あふれる「桃のパフェ」が完成しました。フルーツのおいしい時期になってきますので、ブドウなど別の材料を使用してご自宅でパフェ作りを楽しんでみてはいかがでしょうか？



「モルック？！」って知っていますか？



先月末に、由利本荘市主催の「モルック」講習会へ利用者数名と参加してきました。

モルックとは、フィンランドの伝統的なスポーツで数字が書いてある木製のピンを倒して、得点が50点に先になるよう競うスポーツです。「和」では毎週水曜日・午前のプログラムで、卓球やエクササイズ等「体を動かそう」というプログラムを行っています。本来「モルック」は屋外スポーツですが、



サイズも素材も豊富にあるため狭い室内でも行うことが可能です。和ではこれから「モルック」を多くの方に知って頂いて、みなさんと健康で楽しく「スポーツの秋！」を堪能していきたいと思っていますので、ご興味のある方は是非遊びに来てください。



障害者自立支援センター「和」



2025 年 10 月 予定表

日	月	火	水	木	金	土
			1 am 体を動かそう	2 am 生産的活動 秋田県精神障害者 スポーツ推進協議会 研修会「モルック」 (秋田県生涯学習センター)	3 am 和のアトリエ	4
5	6 am リフレッシュの日 麻雀・将棋・トランプなど	7 am 生産的活動 pm ★お菓子工房 お月見パイ 活動費 250 円、定員 5 名	8 am 体を動かそう	9 am 生産的活動	10 am なごみ祭り準備 12:00～15:00 なごみ祭り	11
12	13 スポーツの日	14 am 生産的活動 11:15～12:20 ★手作りランチ カツサンド・スープ付き 活動費 350 円、定員 5 名	15 am 体を動かそう	16 am 生産的活動	17 am 和のアトリエ pm ★お菓子工房 お月見パイ 活動費 250 円、定員 5 名	18
19	20 am リフレッシュの日 麻雀・将棋・トランプなど	21 am 生産的活動	22 am 体を動かそう 10:00～12:00 モルック大会 おにぎり・豚汁付き 活動費 250 円、定員 6 名	23 am 生産的活動	24 am 和のアトリエ 13:20～16:00 ✿ NagomiCafe ✿ なごみカフェ 無料（プチ手作りスイーツ） （コーヒー、紅茶、緑茶）	25
26	27 am リフレッシュの日	28 am 生産的活動	29 am 体を動かそう	30 am 生産的活動 11:15～12:20 ★手作りランチ カツサンド・スープ付き 活動費 350 円、定員 5 名	31 am 和のアトリエ	

タイムテーブル

9:00 ～ 開所
 9:40 ～ ラジオ体操、
 朝のミーティング
 10:00 ～ 11:30 午前プログラム
 11:30 ～ 13:20 お昼休憩
 13:20 ～ 13:30 ストレッチ
 13:30 ～ 14:30 午後プログラム
 14:30 ～ 14:40 活動室掃除
 14:50 ～ 帰りのミーティング

これからのイチオシプログラム

「2025 なごみ祭り～みんなで楽しく！～」

10月10日(金) 12:00～15:00

メニュー豊富なバイキング！

景品盛りだくさんのゲーム・ビンゴ・大抽選会！

参加費（当日）500 円(バイキング代込み)

みなさんでおいしく、楽しく笑顔いっぱい楽しみましょう！

※感染症等の状況により内容が変更となる場合がございますので、ご了承ください。

★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。

問い合わせ先

障害者自立支援センター「和」 TEL 0184-24-0753