

# なごみ通信

第 168 号 令和 8 年 3 月 吉日

特定医療法人 荘和会 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/

## 就労継続支援 B 型事業所レクリエーション

3月3日(火)、「ナイスアリーナ」にて普段の運動不足解消を目的に当事業所へ通所されている利用者・職員が参加し「インターバル速歩」を体験してきました。その後、「和」にて参加された方々と職員みんなで、大々きなピザ&ポテトを食べました。皆さんペロリと食べられてご満悦されていました。お腹いっぱいになったところでお楽しみの「ビンゴ大会」も開催され、景品をもらい笑顔いっぱいになり楽しい一日となりました。



## 手作りランチ「ちらし寿司」



ひな祭り ♪ にちなみ、「ちらし寿司」を作りました。ちらし寿司は、市販の素を使用し簡単にできますが、今回は一工夫で「錦糸卵」を手作りしました。錦糸卵の鮮やかな黄色と蒸しエビのオレンジ、きゅうりの緑で春らしいキレイな彩りのちらし寿司が完成し、春の訪れを感じられるランチをみなさん笑顔で召し上がっていました。



## お菓子工房「いちご大福」



いちごのおいしい時期になりました。みなさん手作りのいちご大福は初めてのようでした。あんこにいちごを丸まる一粒入れ、レンジで作った柔らか〜いお餅でいちごの入ったあんこをくるむ工程に皆さん一苦労されていました。自分で作ったいちご大福は格別だったようで、皆さんアツと言う間に食べ終わり、大好評の一品となりました。



## ふれあい学習塾

### 「おひなっこ列車の旅」

今回のふれあい学習塾は、鳥海山ろく線おばこ号「おひなっこ列車」に乗り本荘駅～矢島駅まで出かけて来ました。車内は、おひなっこ列車を楽しみにされていた観光客の方もたくさん乗車されていました。ゆっくり揺れる吊るし雛を眺め、陽だまりの暖かさの中車内から雪どけの風景を見ながら春へ近づく季節を感じられました。お昼ご飯も矢島駅近くの「どん平」様でお腹いっぱい食べて、心もお腹も満たされた楽しい一日となりました。



## 寄贈「押し絵」

この度、由利本荘市在住「高橋 啓子 様」より、手作りの押し絵を御寄贈して頂きました。作品全てのお顔一つ一つ、高橋様が描かれているとのことでした。とても綺麗なお顔立ちが描かれており、高橋様の優しいお人柄が表れているような作品に感銘致しました。貴重な作品を御寄贈頂き誠にありがとうございました。今後も大切に飾らせて頂きます。





# 障害者自立支援センター「和」



## 2026年4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 pm てまりの会 TV鑑賞・茶話会	3 am 和のアトリエ *小物作り* (ポーチ・コインケース他)	4
5	6 am リフレッシュの日 ミニ工作 (木工アート)	7 am 生産的活動	8 am 体を動かそう 11:10~12:00 ★手作りランチ ハンバーグランチ 活動費350円、定員5名	9 am 生産的活動	10 am 和のアトリエ 10:00~14:40 ふれあい学習塾 お花見千秋公園 参加費300円、昼食代実費 定員10名	11
12	13 am リフレッシュの日 ゲーム他	14 am 生産的活動 13:20~14:20 ★お菓子工房 マドレーヌ 活動費250円、定員5名	15 am 体を動かそう	16 am 生産的活動 pm 園芸 園芸に必要なものを 買いに行こう	17 am 和のアトリエ pm 園芸 花苗を植えましょう	18
19	20 am リフレッシュの日 ミニ工作 (木工アート)	21 am 生産的活動	22 am 体を動かそう	23 am 生産的活動 13:20~14:20 ★お菓子工房 マドレーヌ 活動費250円、定員5名	24 am 和のアトリエ *NagomiCafe* なごみカフェ 無料「プリン」 (コーヒー、紅茶、緑茶他)	25
26	27 am リフレッシュの日 ゲーム他	28 am 生産的活動 11:10~12:00 ★手作りランチ ハンバーグランチ 活動費350円、定員5名	29 昭和の日	30 am 生産的活動 11:10~14:30 ドライブ 前郷食堂・水辺プラザ 活動費無料、昼食代実費 定員5名	※園芸は天候により日時変更 となる場合があります。	

### 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

### 4月のイチオシプログラム



#### ふれあい学習塾

#### 「秋田市千秋公園 お花見ツアー」

一緒に満開のさくら🌸を見に行きませんか？

4月10日(金) 10:00 ~ 15:00

参加費 300円、昼食代 実費/定員 10名



※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