

# なごみ通信

第 170 号 令和 8 年 5 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/

## てまいたいば モルック大会



今回の「モルック大会」は、晴天にも恵まれ屋外での開催となり二人一組でのチーム戦で行いました。モルックは、ただ投げて点数を競うスポーツではなく、チームで話し合い狙いを定めて頭を使う頭脳戦のスポーツです。参加された皆さんは仲間で話し合い、狙ったスキttl(番号が書いてある棒のこと)が倒れるとチームで大盛り上がりでした。初夏の気持ち良い季節を感じながら、みんなで汗をかいた後のお昼ご飯の「カレーライス」は格別の味でした！！



## 手作りランチ「タンメン」

今回初めて！手作りランチにて「タンメン」にチャレンジしてみました。「春キャベツ」のおいしい時期になり、人参・もやし・きくらげなど野菜をたっぷり使って作りました。参加されたみなさんは、野菜を炒めたイイ匂いとあっさりとしたスープに「おいしい〜！」と満面の笑顔で食べていました。今回の調理の経験を活かして、自宅でも食事の際一品として「野菜炒め」を是非作ってみてください。これから暑くなる季節に備えて、野菜をたくさん食べて夏バテ防止の体作りを心がけましょう。



## お菓子工房「フルーツサンド」

最近、いろいろなお店でみかけるようになった「フルーツサンド」を作ってみました。パンの中には、たっぷりの生クリームでイチゴ・キウイ・黄桃を挟みカラフルで彩りも良く、パンを切ったときの断面を想像しながらフルーツを挟むのがとても難しかったようでした。切った断面を見ると、フルーツの断面がとてもきれいで写真映え間違いなしでした。生クリームの甘さとフルーツの酸味で甘酸っぱいおいしいフルーツサンドができました。



## グループホーム とまり木荘



グループホーム（共同生活援助事業所）とは障害のある方が自立を目指して共同生活を送る場所です。住み慣れた地域で暮らしながら社会性や生活能力を身に付け、自立した暮らしへとつなげるための支援を提供しています。とまり木荘はアパートタイプのグループホームです。





# 障害者自立支援センター「和」



2026 年 6 月 予定表

| 日  | 月                                                         | 火                                                                    | 水                                                                          | 木                                                                          | 金                                                                       | 土  |
|----|-----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|----|
|    | 1<br>am リフレッシュの日<br>ミニ工作                                  | 2<br>am 生産的活動                                                        | 3<br>am 体を動かそう                                                             | 4<br>am 生産的活動<br>13:20～14:20<br>★お菓子工房<br>わらびもち<br>活動費 250 円、定員 5 名        | 5<br>am 和のアトリエ<br>＊小物作り＊<br>(ポーチ・コインケース他)                               | 6  |
| 7  | 8<br>am リフレッシュの日<br>ゲーム他                                  | 9<br>am 生産的活動                                                        | 10<br>am 体を動かそう<br>11:10～12:00<br>★手作りランチ<br>魚のホイル焼き定食<br>活動費 350 円、定員 5 名 | 11<br>am 生産的活動                                                             | 12<br>am 和のアトリエ<br>13:00～14:30<br>★ドライブ<br>道の駅 岩城<br>飲食代実費、定員 5 名       | 13 |
| 14 | 15<br>am リフレッシュの日<br>ゲーム他<br>pm 園芸<br>園芸に必要なものを<br>買いに行こう | 16<br>am 生産的活動<br>pm 園芸<br>サツマイモ苗を<br>植えましょう                         | 17<br>am 体を動かそう                                                            | 18<br>am 生産的活動<br>11:10～12:00<br>★手作りランチ<br>魚のホイル焼き定食<br>活動費 350 円、定員 5 名  | 19<br>am 和のアトリエ                                                         | 20 |
| 21 | 22<br>am リフレッシュの日<br>ゲーム他                                 | 23<br>am 生産的活動<br>13:20～14:20<br>★お菓子工房<br>わらびもち<br>活動費 250 円、定員 5 名 | 24<br>am 体を動かそう                                                            | 25<br>am 生産的活動<br>11:10～14:50<br>★ドライブ(ランチ会)<br>TDK ミュージアム<br>昼食代実費、定員 5 名 | 26<br>am 和のアトリエ<br>pm NagomiCafe<br>なごみカフェ<br>無料「クッキー」<br>(コーヒー、レモネード他) | 27 |
| 28 | 29<br>am リフレッシュの日<br>ゲーム他                                 | 30<br>am 生産的活動<br>pm てまりの会<br>TV 鑑賞・茶話会<br>活動費 100 円、定員 5 名          |                                                                            |                                                                            |                                                                         |    |

## 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

## 6月のイチオシプログラム

ドライブ(ランチ会)「にかほ市 TDK ミュージアム」

6月25日(木) 11:10 ～ 14:50

今年4月にリニューアル! 入場料無料です!



大人も夢中になれる体験型ミュージアムに行ってみませんか?

昼食代実費/ 定員 5 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