

# 調理訓練



油そば みそ汁 温泉卵

家で作れる簡単なメニュー、栄養バランスのとれたメニューを作りたい！

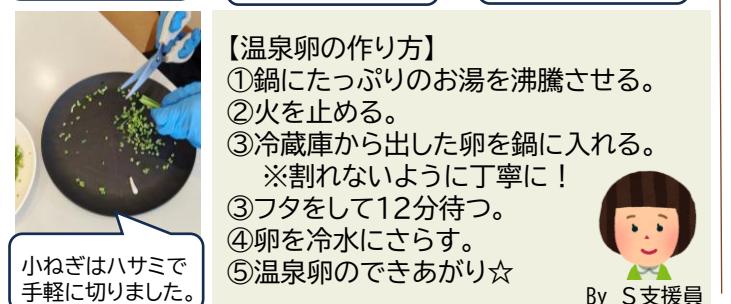
11月の調理訓練では、家で簡単に作れる・1人暮らし・栄養バランスがとれるをテーマに、油そばを中心としたメニューを利用者の皆さんと相談して考えました。

事前に時間をかけてメニューを検討して迎えた調理訓練当日、忘れ物をした方や予定を忘れていた方、体調管理が不十分な方…様々な利用者さんがいらっしゃいました。買い物ではメモが不十分なままに出発し買う際に混乱する場面も見られました。調理では支援員のフォローのもとに準備・調理・後片付けについての方法を学びながら実践し、うまくできたところとうまくできなかつたところがありました。

栄養士さんに確認してもらった栄養バランスのとれたとてもおいしい定食ができました。次に生かせるように振り返りも行います。「組み合わせが重かった」、「自分から(次にすること)聞けるようになりたい」、「予定をしっかり確認したい」などの声がありました。最後は使用した場所の清掃をします。生活スキルの向上を目的としています。



油そばはタレを合えて後で麺と混ぜるだけ！  
かぼちゃはレンジでチンして時短！  
油そばのトッピングが楽しい！



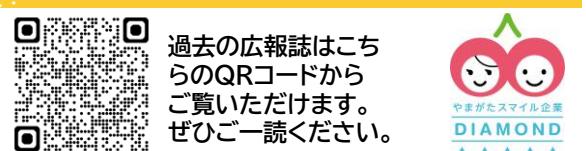
【温泉卵の作り方】  
①鍋にたっぷりのお湯を沸騰させる。  
②火を止める。  
③冷蔵庫から出した卵を鍋に入れる。  
※割れないように丁寧に！  
④フタをして12分待つ。  
⑤卵を冷水にさらす。  
⑥温泉卵のできあがり☆

By S 支援員

特定非営利活動法人あじさい

# むすび深町

住む 暮らす 働く



過去の広報誌はこちらのQRコードからご覧いただけます。ぜひご一読ください。

住所：〒990-2462  
山形市深町1丁目4番13号  
TEL: 023-666-4471  
FAX: 023-666-4472  
E-mail: [musubi-f@klala-net.jp](mailto:musubi-f@klala-net.jp)

むすび深町  
ホームページ



# 課外活動



防災センターで学ぶ・体験する

消防体験: 水消火器で練習

広報誌  
2025年12月号



自立訓練（生活訓練）  
宿泊型自立訓練  
相談支援事業所

# むすび深町

かごた  
籠田中央公園へ



体力づくり

かごた  
11月中旬、体力づくりの一環として籠田中央公園までウォーキングを行いました。連日の熊出没情報により外出の機会も減りがちですが、久々の外でのウォーキングに利用者の皆さんのが足どりは軽く表情も晴れやかでした。秋晴れの中、美しく色づいた木々を眺めながら「キレイ」と感嘆の声があがります。冬のリースづくりの材料のために、松ぼっくりをたくさん拾いました。皆さん童心にかえり夢中で探していました。通うための体力づくりも自立訓練の大事なカリキュラムとして頻繁に組み込んでいます。室内で行う体力づくりも行っています。



松ぼっくり発見！

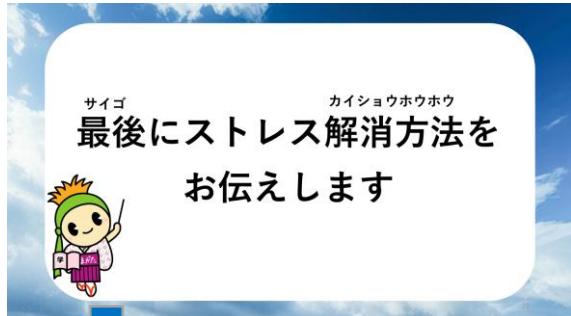
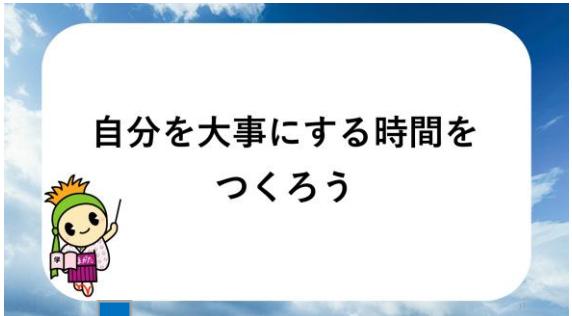
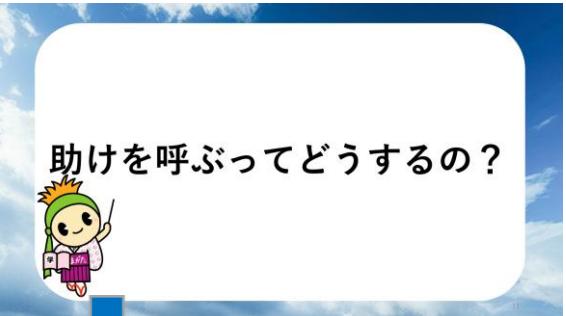
山形市保健所の方が、  
むすび深町にて

## 『こころの健康教室』

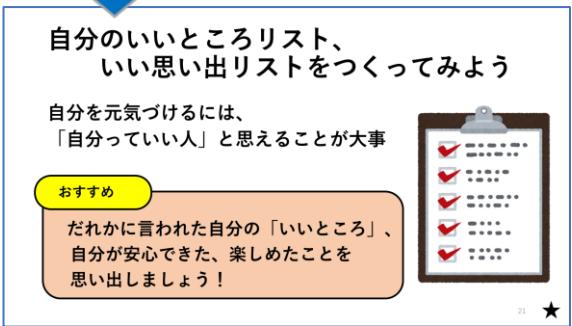
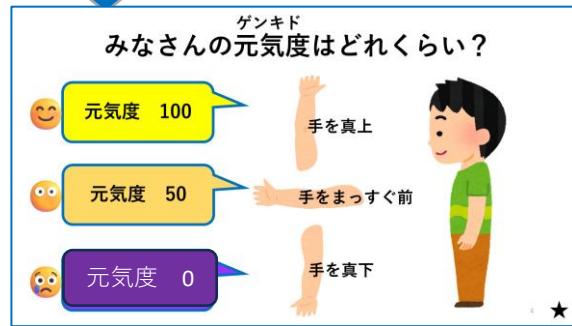
開催！

利用者のみなさんにじっくりと  
お話をしてくださいました。

サブタイトル



教わったこと&amp;やってみたこと



利用者のみなさんが今日の元気度を発表しました。元気度や体調を数字で表したり、どうしてそう思うかを話すと、自分のことが相手に伝わりやすいと教わりました。

言葉ではなかなか伝えにくい元気度。身体で表すことで、感覚的につたえることができるようです。日々の支援の中で、利用者のみなさんに「お変わりないですか?」とかがうことが多いですが、「変わりがないかもしれないけど、少しちがうような気がする…」というときは、この方法で体調を表してもらうことが有効だと実感しました、どんどん活用させていただきます。



生活の中で、悲しいこと、イライラするなど嫌な気持ちの時は、自分の好きなことや楽しいことをして気持ちを軽くすることをお勧めされました。そして自分の好きなことを紙に書きだしました。自分の書いたことを発表してくれる利用者さんもいました。

むすび深町では【セルフケア】という言葉でみなさんに考えてもらっています。ちょっとした時間にできること、気分転換有効なこと、今の自分の気分にあったセルフケアを見つけていく大事なようですね。改めて教わりました。



助けを求めるときは「心が疲れている。話を聴いてほしい」と伝えましょう。もし話を聴いてもらえなかったら…。その場合の具体的な3つの作戦を教えてくださいました↓

- ①後から言う作戦
- ②別の言葉で言う作戦
- ③3人、3か所まであきらめない作戦

民話の『大きなカブ』にならい、たとえ小さな力でも支援の力が加わることで、大きくみえる課題が解消につながったことがイメージできました。



自分を大事にする時間を作ることを勧められました↓

- ①自分で自分をほめる
- ②自分が安心・安全だと思える場所を見つける
- ③苦手なことを引きうけるのがつらい時に勇気を出して「苦手なんだ」と伝えること
- ④自分のいいところ。いい思い出リストを作り、すぐ見れるようにする

リストを持ち歩いたり、部屋に貼ったりする事が、ふとした時に自分を大事にする気持ちを思い出させてくれるのです。すぐに実行できます。

「身体を動かすことで、気持ちもリフレッシュできます。」と、部屋でも気軽にできるストレッチを実施してくださいました。みなさんは数を数える声も大きく出していました。食事＆睡眠＆運動が心の健康に大事なことも実感できました！



## 利用者のみなさんの感想より↓

- 3人、3ヶ所まであきらめないという勇気づけられた。
- 自分で解決できないときは、人に頼っていいんだと思った。
- 自分の良いところを見つけられなかったが、他の人が教えてくれた。
- 社会にでも、相談できる人を増やしていくことが大事だとわかった。

山形市保健所「こころの健康相談担当」  
電話023-616-7275(匿名OK)もおススメ！

山形市保健所職員のみなさん、ありがとうございました！

