

【今月の調理訓練】
ミートソーススパゲッティ
& グリーンサラダ & 柿



パスタソースを使えば湯煎するだけで食べられるミートソースも、一から作るのは手間がかかりますね。今回の調理訓練の注目の作業は玉ねぎのやニンジンのみじん切り。手元が危なくな、そして玉ねぎが目には沁まないように切れるかをみんな実践してみました。また副菜のグリーンサラダでは、スライサーを使ってキュウリをスライスに。包丁ではなかなか難しい薄さと手軽さに、道具の便利さを実感していました。柿のデザートが季節感を添えています。



【むすび深町からお知らせ】

むすび深町では、自立訓練（生活訓練）通所利用者と、宿泊型自立訓練の新規入居者を募集しています。2022年10月の開所から2年が経ちました。次の住まい、日中活動の場を見つけて卒業されていく方々を見送ることが多くなりました。ご利用をご検討される方は、ぜひこの機会にお問い合わせください。小規模の特性を活かして手厚い支援を行っております。ぜひ宿泊や通所の体験にお越しください。

担当：加藤 服部

〒990-2462

山形市深町1丁目4-13

TEL: 023-666-4471

FAX: 023-666-4472

E-mail: musubi-f@klala-net.jp

特定非営利活動法人 あじさい

★土日祝日も通所のカリキュラムを実施しています。

むすび深町のHPこちら↓



広報誌

2024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



あなたの暮らしと社会を「むすぶ」

むすび深町の敷地内に花壇を作りました。レンガと石で囲いを作り約80センチ四方のミニ花壇です。奥に背の高いコニファー、中ほどに葉牡丹（ホワイトレディ・ファーストレディ）、手前にはヴァイオレットとイエローのビオラと、色とりどりです。冬を無事に越していけるようにと、利用者のみなさんは願いを込めて植えました。そんなむすび深町の最近の様子をご報告します。

個別支援

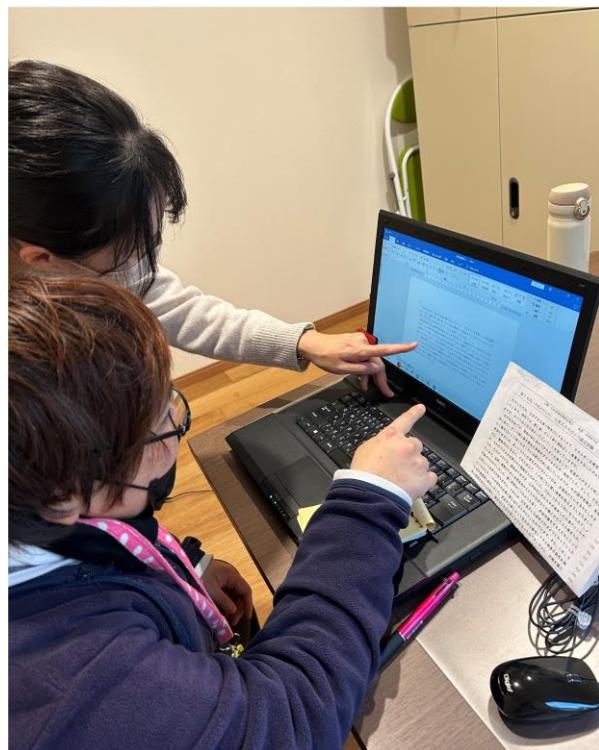
むすび深町では、通所の集団カリキュラムの他、個別での支援もしています。サービス管理責任者が作成した個別支援計画書に基づき、利用者のみなさんひとりひとりの課題や要望などに合わせて、支援の回数や時間を決めて実施しています。

【個別に支援している具体的な内容】

- お金のやりくりや、収支の確認
- 通院前の相談（医師へ伝えることの確認、自分の状態の振り返り）
- ストレスを解消する余暇の過ごし方
- パソコンスキルなど、検定試験にむけた訓練
- 服薬をスムーズするために定期薬の仕分け
- 健康管理や、運動・体力づくり
- 困りごとや不安なことの相談



などなど



支援員より

個別支援では、集団カリキュラムよりもさらに深く本人の生活や希望、価値観を聞くことができ、個人に合わせてより最適な方法を助言しています。お金のやりくりについては、出来ていることに合わせて、やり方をステップアップしたり、支援の回数を少しずつ減らしていきます。【支援の回数が減る】＝【自立】が、自分でも実感でき自信につながっていくことにつながるといいなと思っています。これからも、利用者様の希望に合わせて、また、自立できるよう支援していきます。

個別支援を受けて…利用者の感想

●50代女性 B型就労利用中

個別支援を受けていて、就労事業所では知ることが出来ないことを知ることが出来ています。関係性が出来てくると、他の人には聞くことが出来ないことも相談できるようになっています。1対1で、時には冗談も混ざりながら、楽しい時間になっています。緊張した糸が緩み、相談もしやすい環境です。支援を受けていく中で、自分の人生について、考えることが出来るようになったと思います。

●50代女性 通所自立訓練利用中

個別支援は、心のゆとりの時間です。1対1で、自分の話を親身になって聞いてもらっています。個別支援を受けるようになってから、欠席の時は時間前までに連絡をするようになりました。集団カリキュラムだけの時よりも、自分の行動に責任を持つことが出来るようになったと思います。

●30代女性 通所自立訓練利用中

もともと集団での活動が苦手です。集団での活動には参加することが乗り気ではありませんでした。個別支援を受けてからは、気持ちが穏やかに訓練を受けることができ、楽しみになりました。相談の機会が多くなることで、コミュニケーションも自然に学んでいます。個別支援の時間を基本として、自分のスケジュールも組めるようになってきました。

●30代女性 通所自立訓練利用中

お金のやりくりや、自分の生活の振り返り、薬の管理など、1人ではしたことがないことを、一緒にしてもらっています。一緒に考えてもらうことや、教えてもらうことで、自分への気づきが増えたと思います。薬の管理は、相談もしていますが、自分で飲み忘れのないように仕分けをすることができるようになりました。前よりも、薬が余ることもありません。

●20代女性 通所自立訓練利用中

私にとって、自分の気持ちを言える場であり、聞いてもらえる場になっています。自分の気になったことは話すことが出来ています。それに対する助言をもらうことで、自分で解決できるようになってきています。不安の解消の場でもあり、訓練に行く楽しみが増えました。

その他のカリキュラム内容 (実施報告です。)

●自己理解

年末でもあるので…今年を振り返りながら、むすび深町での<私の目標>について考えました。入所する前にぼんやりと抱いていた目標を再考し、あえて目標は一つに絞ります。そこから、<目標達成までにやること>を何個も挙げます。そして<目標達成までの準備方法>をさらに具体的に考えました。ひとりではイメージが困難でも、対話や他の方の助言から、どんどん実現性のあるステップを思いつくことが出来ました。

●SST

(ソーシャル・スキル・トレーニング)

会話のズレを生じさせてしまう3つのパターンについて知ってもらいました。ズレの原因は、①反射的に答えてしまう。②思い込みで話してしまう。③お互いの言葉への理解が揃っていない。この3つを改善すると、会話のすれ違いを防ぐ方法も意識できます。話は最後まで聞く&最後まで話す。いわゆる「こそあど言葉（これ・それ・あれ・どれ）」をなるべく使わない。結論を先に伝えるようにする。などなど。実践しながら意識できるように、これからも訓練してゆきましょう。

●LST

(ライフ・スキル・トレーニング)

食生活について今回は数字的に考えてもらいました。まずは塩分。理想的な1日の塩分摂取量は男性7.5g未満、女性6.5g未満ですが、食品に含まれる塩分量が思った以上に多いことにびっくりしていました（例えばカップラーメンなら一つ食べただけで約5g！）。塩分の摂りすぎが引き起こす危険性を確認。そして塩分を摂りすぎない工夫は、出汁、スパイスを活用すること。麺類の汁は残すこと。加工食品を控えること。また、砂糖の1日の摂取量は25g未満を心がけたいところ。5gのスティックシュガーだと5本分。しかし砂糖入り缶コーヒーだと、すでに1缶だけで7本ぐらい！ 砂糖依存症のセルフチェックを行い、無意識に摂取している糖分の多さにこれまた驚いていました。近くにお菓子を置かないなど、気を付けましょう。