

調理 訓練

一人暮らしの
休日の朝ごはんを
作ってみたい☆

12月の調理訓練では、「一人暮らしの時、お休みの日に作りたい朝食メニュー」をテーマに、利用者の皆さんと自分一人でも準備して作れそうなメニューを考えました。

- 【ピザトースト】パンにケチャップを塗り、カットした玉ねぎ・パプリカ・ハムとチーズを乗せて焼くだけ。
 - 【スープ】インスタントなのでお湯を注ぐだけ。
 - 【サラダ】小松菜・玉ねぎ・ワカメを入れて、節約のために手作りした和風ドレッシングをかけました。
 - 【ヨーグルト】市販の果物入ヨーグルトをそのまま添える。
- ⇒具沢山で栄養のとれたメニューとなりました。彩もよくおいしそうですね。ちなみに小松菜と玉ねぎは通所のカリキュラムで栽培し収穫したものを利用しました。

今回の調理では職員は見守り中心、基本的には利用者の皆さん同士のやり取りで進めてもらいました。わからないこと・困ったことは自分から職員や周りの人へ確認するよう事前に説明してから開始し・・・2時間かけて完成！時間はかかりましたが、自然とリーダー役がうまれ、指示があることで皆さんの動きがよくなったり、利用者さん同士のやりとりで進むなど、実りも多くありました。少しずつですが調理スキルとコミュニケーションスキルのレベルアップにつながっていきます。

【パプリカ担当 Yさん】
どこからどんな
大きさを切るか
迷いました。

【玉ねぎ担当 Hさん】
薄く切ることを
頑張りました。
この後、塩水につけて辛みをとり
ました。


【ハム担当 Rさん】
最初は1枚ずつ
切っていました
が途中から重ね
て切りました。

【サラダ作成班】
トーストに集中し
ていてサラダの準備
があとになりました。


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。ぜひ一読ください。

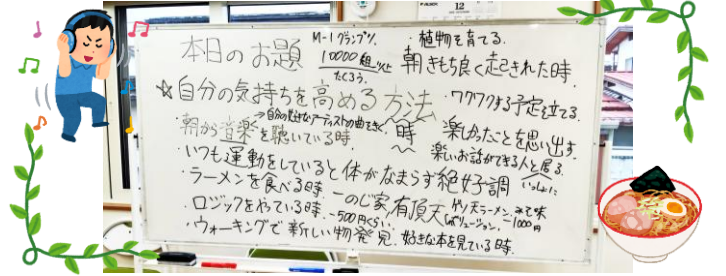


SST

ソーシャル・スキル・
トレーニング


【SSTのきまり】
必ず肯定する！

- ・よかったことを話す
- ・ネガティブな言葉を使わない



SSTの中で利用者さんの様々な悩みを皆さんで考える時間もあります。今回ご紹介するのは利用者さんからあがった「自分の気持ちを高める方法が知りたい」について。どんな方法で気分を高めているか、自分なりの方法を紹介しあいました。

「朝から音楽を聴いているとき」、「ラーメンを食べるとき」、「ロジックをやっているとき」、「ウォーキングしお店を見つたり会話を楽しんだりするとき」、「ワクワクする予定をたてる」、「漫才を見る」など様々な方法があがり、その後皆さんでいくつか試してみました。



松ぼっくりクリスマスツリー☆
作：利用者Aさん

カットし円錐型に整えた厚紙に松ぼっくりをグルーガンでくっつけて作りました。松ぼっくりを先に付けて、後からビーズをボンドでついたりアクリル絵の具で染めたりするのが難しかったそう。ある材料で作るのも大変だったと話すAさん、クリスマスに間に合うようにコツコツと活動の時間を利用して仕上げてくださいました！松ぼっくりは11月のウォーキングで拾ったものです。玄関がパツと華やかになりました♪

ご見学や体験希望の方、大歓迎です！
お問い合わせはこちらの電話番号へ。
加藤・服部・金田までご連絡ください。

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



むすび深町
ホームページ



広報誌

2026年1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

謹賀新年

2026

今年もどうぞ
よろしく
お願いします



11月下旬
今回新しく作った花壇
に、青色系のビオラを
植えました

約ひと月
たって…



11月下旬
2年前に作ったこちら
の花壇は、黄色と
紫色のグラデーション
になるようにビオラ
を植えました



12月中旬
ふたつの花壇の様子です。たまに花
がら摘みなどのお
手入れをしています。
「ふとした時に目
に入ってキレイだ
なと見て癒されて
います。」
By 利用者Hさん



