

一歩ずつ 未来へ あなたの自立を応援します。



※室礼(しつらい)。ハレの日に調度類を置いて室内を装飾すること。



『小さなしつらい』

桃の花が咲きはじめ、春の訪れがよりいっそう嬉しい行事ごと。エールでは、手のひらサイズの愛らしいおひな様を作りました。気持ちを込めて、心を添えて、立派なお祝いのしつらいになりました。

お正月には、小さな干支のお飾りを。勇ましい虎は勇気のお守りともいわれています。



私の趣味

私の趣味は、神社・仏閣めぐりです。理由は2つあります。1つ目は自分が抱えている悩みや心配事に、風穴をあけて欲しいという期待があるという事です。神社・仏閣の石段を登るとき、頭の仲で、不安な事や辛い事を思い出して、少しでも良くなるようにと念じます。特にきつい石段の神社・仏閣の頂上まで登ると、心が軽くなります。そして線香の煙を体に付けると、痛みがやわらぐような気がします。こうして私はマイナスの心からプラスの心へと導きます。2つ目は体力強化です。神社・仏閣巡りは毎日のように出かれます。9か所ほどの候補から、3か所を選び、お参りするのですが、神社・仏閣の石段を登る時は、へとへとになるまで何往復もします。普段運動はほとんどしないのですが、それなりに体を使う為、減量には良いです。神社・仏閣巡りをすると心が洗われます。皆さんもぜひ巡ってみてください。(実習生M)

私は、ファッションが大好きです。中でも特にイタリアのファッションが好きです。イタリアのファッションの特徴はジャケットを着ます。休みの日に出かける時は、どれとどれを組み合わせようかと鏡の前でコーディネートしています。その時が楽しくて決まった瞬間はともうれしくなります。自分の好きな服を着て外を歩いている時がとても気分が良く楽しい時間です。過去にアメカジや日本のブランドの服などいろいろ着てきて今のファッションにたどり着きました。今の私にとってファッションが唯一の楽しみでこれから先もそれは変わらないと思います。好きな服を選び、着こなしを楽しんでいきたいと思っています。(実習生M)

もう3月になりました。三寒四温も終わり本当に暖かくなり、日本で一番当たらない占いの天気予報も信じられるようになりました。私は変なおじさんですが、昔から変わり者でした。高校を卒業して普通に就職し車の整備士になりました。会社の上司から「おまえは変わっているな」とよく言われてかわいがってもらえたのでうれしい思いをしました。今から8年前に交通事故を起こして生死の間をさまよいましたが運が良かったので、頭はアホになりましたがなんとか元気に生きていられて良かった。障害者となって同じ障害の人がいる施設に行き、目が見えない人や体が不自由な人など自分よりたいへんな思いをしている人に逢えて良かった。施設では毎日おこられてばかりで問題児でしたけど・・・(実習生N)

調理実習

年明けの調理はお雑煮、シウマイ、豚丼、カレーライス、中華飯などを作りました。

野菜が沢山食べられる中華飯、焼きそばの上にかけても美味しいです(´-`)♡



作ってみよう!

「中華飯」

材料 (2人分)

- ぶたバラ肉..... 100g
- 白菜..... 6枚
- 玉ねぎ..... 小1個
- にんじん・ネギ..... 1/4本
- もやし..... 1/2袋
- 水..... 200ml
- 水溶き片栗粉..... 大さじ3
- ごま油..... 1回し

つくり方

- ① 豚肉、白菜、玉ねぎ、人参、ネギは好みの大きさに切る。もやしは洗って水切りする。
- ② フライパンを中火で熱し、サラダ油を入れて豚肉、白菜の芯、玉ねぎ、人参を炒める。豚肉に火が通ったら、ネギ、白菜の葉、もやし、塩コショウを強めに振り、さっと炒める。
- ③ 合わせ調味料◎を加え、混ぜながら3分程煮て、水溶き片栗粉でとろみをつける。

- ◎砂糖・中華スープの素..... 大さじ2
- ◎酒・醤油・オイスターソース..... 各大さじ1
- ◎おろしニンニク・おろしショウガ..... 各1かけ分

(事業所番号 2312200369)

障がい者自立訓練事業所エール江南

住所：〒483-8308

江南市宮田神明町春日418-1

電話：0587-504-505



お気軽にお問い合わせください!

