



自分たちで作った新聞です！

8月



センターのホームページ
にCOZY TIMESが掲載
されたよ！！



9月



ちょうりくんれんにつき
調理訓練日記

8月 【とろける茄子とカリカリキツネの冷やしそうめん、きゅうりのライタ、野菜フルーツジュースの寒天】

どのメニューも作業工程が、手間がかかるのが多く、目安時間の倍はかかった。仕上がりは満足だが、少し、そうめんがなま温かった。

9月 【山菜ときのこのスープパスタ、茄子の肉巻き、ミルクプリン】

ひさびさに山菜を食べて季節を感じた。スープにめんつゆを使用しているので「和」の仕上がりでミルクプリンも、おかわりしたいくらい、デリシャス！

ちょうりくんれん もくてき
=調理訓練の目的=

私たちが行っている調理実習は、資料などから皆でメニューを選び、調理をしていくというものです。無論、その料理を食べた時の「味」は重要なことですが、この調理実習では「料理を作る」までの一つ一つが大切な要素となります。買い物は誰が何を買ってくるのか、誰が何を作るのか、それは一人で作れるのかといったことを皆で考えながら進めています。これからも、これらの一つ一つを大切にしながら、皆とまたスタッフと和気あいあいと調理していきます。

また、コロナ禍のなか手洗い消毒、マスク、三角巾など出来ることをより一層徹底しています。

活動内容

園芸メンバー募集中です！

成長して伸びたトマトや空心菜がたおれないよう、支柱をたてました。



ツルムラサキとパスタを茹でて皆で食べました。あっさりしてておいしかったです。

8月は「いっちょうめパン」に行きました。パンを買いました。美味しかったです。



外出訓練



9月 世田谷美術館「東京百景」を観てきました

☆新メンバー紹介☆

YOG ⇒はじめまして、YOGです。皆さんと楽しく外出できました。

KON-CHAN⇒脳梗塞で後遺症が出ています。これから頑張ります！

PEACH⇒趣味はヨガで、好きなポーズは木のポーズです。

YOU ▲⇒登山と料理が好きです。この前も山へ行ってきました。

メンバーから一言

OMEG：暑かった夏も終わり、都心では紅葉が見かけれる様になりました。これからは、寒い冬の季節ですが寒さなどに負けず頑張ります。／**レオン**：海も山もずいぶん行ってないから行きたい。旅行も。／**おでん**：秋が始まりました。おでんの大根がうまかったです。／**セキレイ**：9月になったのでサツマイモご飯を食べました。／**デメキン**：就労B型施設を見学に用賀まで行きました。早く働きたいです。／**Kenny**：4連休に釣り具を売っちゃいました。売れてよかったです。／**ふぐ山雅治**：今年は猛暑だったのでツルムラサキが良くできました。／**Green- Sleeves**：テレビと家族以外、コロナでマスクをとった人の顔を見ていない…。

ご意見 ご感想

皆様のご意見や読んだご感想などお聞かせください。参考にしてCOZYTIMESの内容を充実していきます。

東京リハビリテーションセンター世田谷 自立訓練

setagaya.seijin@mt.strins.or.jp