



自分たちで作った新聞です！

センターのホームページでも見れます
トップ面から検索してください。



お腹
すいた
〜♪



調理訓練日記

寒い日が続いていますが、皆さんお元気ですか。調理訓練は寒い日でも楽しく和気あいあいと実施しています。いつもは家で調理をしないという人でも、調理訓練の回数を重ねていくと、たまには作ってみようかとなるものではないでしょうか。人よりも調理時間は掛かりますが、美味しいものを作って、そして食べようという気持ちは負けません。

という事で今回紹介するメニューは、12月はチーズIN煮込みハンバーグ、美味しすぎるトマトサラダ、白菜とベーコンのコンソメスープ、ティラミス。1月はイタリア風生姜焼き、小松菜と油揚げのお味噌汁、簡単！抹茶水ようかんです。

それぞれのメニューには担当された人が月替わりでいて、皆一生懸命作成しています。12月のチーズIN煮込みハンバーグも1月のイタリア風生姜焼きも美味しかったですが、バルサミコ酢を使ったイタリア風生姜焼きは風味がちょっと変わり、私には美味しく感じました。また、抹茶水ようかんは専門店でも良い味でした。

これからも、コロナ禍ですが皆元気で楽しく美味しいものを作っていきたいと思えます。

活動内容

園芸メンバー募集中です！

冬でやる事がないので、牛を放牧してみました🐮🐮🐮🐮🐮🐮🐮🐮🐮🐮🐮。



何匹いるか探してみてください🐮。

メンバーから一言

- OMEG** : 天気が良い日が続きますね。でも、やっぱり2月です、寒いです。こんな日こそ寒さに負けずに出かけましょう。
/**おでん** : 餅食べたい。おしるこ食べたい。バレンタインのチョコが食べたい。/**セキレイ** : 外出訓練では普段見ないジャンルの映画を見て、新しいものを見るのもいいなと思いました。/**ふぐ山雅治** : 小松菜がすくすく育っています。/
Green- Sleeves : 調理訓練で水ようかん→職員さん「本当によかんみたい！」・・・。
KON-CHAN : 雨で外出が中止になり、「1917」を観た。物凄く現実感のある映像だった。お薦めです！ / **YOG** : 厳冬の候、皆様いかがお過ごしでしょうか？今日は分かりやすい挨拶文ではじめてみました。/**PEACH** : 皆さんは花粉症は大丈夫ですか？私は大丈夫じゃないです… / **YOU** : 今年運動します！たくさん体力をつけたいです。/**Q** : COZYいつも楽しみです。家では家族みんなから怒られたりして大変です(笑)。

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

12月

外出訓練

1月



12月の外出訓練は、クリスマス会ということで、食事を買って自分たちで用意しました。ピザや餃子など皆が好きなものを揃えて、楽しみました。その後映画を見ました。映画のタイトルは「最強のふたり」でした。面白かったです。



1月は雨でセンターで映画上映会「1917」を観ました。今の時代と同じ理不尽の連続。午後は皆で振り返りかえり、ストーリー、主人公、感想を発表した。

