



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。



外出訓練

大分気候もやわらいできました。COZYの皆も元気に外出訓練に励んでいます。二月と三月は、近場の公園で花見としゃれこみました。

二月は、羽根木公園に行きました。ちょうど梅が満開で、きれいでした。人々はまだまばらでしたが、名札から梅の名前を知るにはいい機会でした。

三月は、松陰神社に行きました。こちらは桜がまさに満開で、楽しむことが出来ました。

また、おまけになりますが、三月の最終日はセキレイさんの外出訓練が終わる日でしたので、羽根木公園の桜を皆で楽しみました。

お酒が大好きな人たちは、花を口実にお酒などをいただく、いわゆる「花見」を楽しむのが例年でした。しかし、今年は緊急事態宣言中だったこともあり、お酒は遠慮していました。出店などが出ていることもありません。ただ、我々はお酒などで気を散らせることなく、花を見ることに集中できました。美しさに感動して、かえって有意義なイベントが楽しめたのだと思います。

(YOG)

活動内容

園芸メンバー募集中です！

満開！



新しく、はつか大根やおかひじきを植えました。順調に育ってます🍀

2月

調理実習訓練

3月



鮭のもやし塩あんかけ、豚汁、いちごのハートテラミス

ニラともやしの豚ロースの炒め、長いものジンジャースープ、小豆クリームサンド



美味しそう♡

ご挨拶

セキレイです。3月末で卒業しました。初めはグループの話し合いは難しかったです。慣れるにしたがって、自分の意思を言う事が出来るようになりました。他の方の意見を聞けることも良かったです。今までは一人では出来なかったことも1つ1つ出来るようになりました。例えばお菓子の新製品を試す、羊毛フェルトキット（コージー君）作成、スクラッチアートにて障害者アート展参加等です。今後もいろいろなことにチャレンジしていきたいです。

今後はここでの経験を活かして一步踏み出すのを恐れず頑張るね

メンバーから一言

OMEG：新緑の季節のちょっと前。こんな時期は、暖かい日も多く春を感じに行こう。/**おでん**：暑くなりましたね。頑張っていきましょう！/**セキレイ**：外出訓練の代わりに映画を見ました。普段見ないジャンルだったので新しいのもいいなと思いました。/**レオン**：漱石の夢十夜をPC入力している。内容も漢字も読めるようになりたい。/**デメキン**：/**ふぐ山雅治**：春になったから、園芸がたくさん出来て嬉しいです。/**Green- Sleeves**：生まれて、死ぬまで、出会いと別れの繰り返し/**KON-CHAN**：外出は、歩き疲れてもうダメかと思った。次は頑張ります👊/**YOG**：4/13に昼食前と昼食後、さらに夕食前の都合3回、OKに行きました。/**Q**：外出訓練楽しみです。お昼ご飯も楽しみです。

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