



# ちからこぶ

福祉通信「ちからこぶ」2009年8月号 北田 瑞穂 書



## 余暇活動 一緒に楽しもう♪



『知的障がい者余暇活動 一緒に楽しもう♪』は7月26日(日)に料理教室を実施しました。今回は第2回目。第1回目の5月に、畑作りに挑戦しピーマン・ナス・ミニトマト・トウモロコシ・キャベツの苗を植えました。苗は、立派な野菜に成長してくれました。

料理教室当日は、参加者10名、協力者6名が2班に分かれて調理実習をし、ナスをくり抜く人、トマトを切る人、具材を炒める人、などみんなで協力し合いながらできました。完成した料理は、お昼に全員で食べました。ピーマンが苦手な人、ナスが苦手な人といいましたが、本人同士で交換しあう場面もありました。余ったご飯はおにぎりにして持ち帰り、スープやご飯のおかわりをして満腹でしたが、後片付けもみんなで頑張りました。楽しい料理教室になりました。

『一緒に楽しもう♪』は年間4回の事業です。9月は須坂動物園を予定しています。

今月の表題を書いてくださったのは、北田瑞穂さん。「一緒に楽しもう♪」の料理教室に参加した感想をお聞きしました。『ナスの変わり蒸しを作った。ナスの中身を抜くのを人数分やらなくてはならなくて、力を入れてやったので少し肩が痛くなってしまった。でも楽しかった。』との事です。これかも、余暇活動を楽しんでくださいね。

このひとに注目  
北田 瑞穂 さん



- ～料理教室の献立～
- ◇ナスの変わり蒸し
- ◇新鮮トマトスープ
- ◇和風ドレッシング
- ◇白飯



\*福祉通信『ちからこぶ』は、再生紙を使用しています。

