



「栄養部から＊ごきげんよう③⑤」

【片足立ち】チャレンジしてみられましたか？ 私は朝食の準備の後、ちょこっと空いた時間に、ひとりでこそそそと【片足立ち】をしているんですが、すると『美貌と健康』に力を入れている？おとめたちが、私に負けじと【片足立ち】をやりはじめるんですよ！！



けっこう～
かんたんね～



上手ねえ！



ほれ後ろ足?! 🎵

(ウケねらいの人)



👉座ってちゃ...ダメけえ?👉

本来の【片足立ち】とはちょっと違います、このおとめたちの笑顔のおかげでテンション低い早朝が、ほんわかあったかくなります。

さあー、お父様・お母様方も「転倒&寝たきり予防」に少しずつ頑張りましょう。

*******それでは皆様、ごきげんよう*******

【みんなで『陶芸体験教室』に参加していきます】

令和3年度の石川県自閉症協会の事業として、上野広子先生を講師にお招きし、地域交流施設はぎの郷トルロを会場に『陶芸体験教室』が開催されることとなり、はぎの郷・ノームのなかまの皆さんも10名程ずつのグループに分かれ参加させていただくこととなりました。

こねる・延ばす・ちぎる・丸める・型を押す・型を抜く・たたく・ひねる・くつつける・・・自由なやり方で土に触れ、それぞれの作品が出来上がっていく教室は、真剣な表情や笑顔にあふれていました。ひと通りみなさんの造形がおわったら、しばし乾燥させて色付けに入ります。何ができ上がるか、お楽しみ！ですね。



【『つなげてつたえる展』が開催されました♪】

ちょうど紅葉が見頃を迎えた11月12日～14日 金沢市民芸術村アート工房にてはぎの郷の美術教室で共同製作した作品やノームの皆さんで製作したものが展示されました。

県内30カ所の障害者福祉事業所等で製作した作品をつなげて長～い段ボールの屏風にして飾っており、とても素敵でした。



紅葉の市民芸術村。レンガ造りと紅葉がマッチング

入り口からの風景

はぎの郷みんなの力作
ほっこりする仕上がり♪

裏面はビー玉を転がして出来
上がった神秘的な作品

ノームのはらブリーゴージャ
スなお弁当。楕円形の作品

裏面は効果音が聞こえてきそ
うなダイナミックな絵



【B棟ニュース】

今、野球界で話題の『二刀流』。B棟では、右手と左手に包丁を持ち、本当の二刀流で「あまくな
いおやつ作りをしました。」「イツ、ショータイム」



トントントントリズムよく



トトトン♪トトトン軽快に



梅干しどんだんたたきましょ



梅味噌の出来上がり



カレー味噌も出来上がり



里芋をこんがり焼いて



皮をむいて、味噌つけて



お味も梅とカレーの二刀流

「食べた分は消費」

午前中は、館内ウォーキングの後にB棟ヨガ。午後からは「B棟大雑巾がけ大会」

1日の中で静と動を使い分け、いい感じに食べた分を燃焼しているはず…。



ゆっくりと膝を曲げて～



ぐぐぐぐぐぐぐるじー



手を挙げてリラックス～



ぐうーって、寝てるでしょ



ポッキーとおミカン目指して



よ～い、ドーン！



いけーがんばれー優勝だー



この勝負に対し物言い！！

親友が負けたことに納得のいかない審判部長は、最後まで優勝者名を言いませんでした。

しんじん こぼなし 新人の小話

私が今回お話ししたいのは味の好みについてです。以前に自己紹介の時にも書いたのですが、私はお寿司が大好きです。皆さんはどんなお寿司のネタが好きでしょう
うか。

私は小さい頃、大トロやウニなど高いネタが特に好きでした。高いもの＝おいしいという単純
な考えだったと思います。しかし、中学、高校と年を重ねていくと「あれ、大ト
ロの油がきつい…？」とお寿司のおいしさは値段の高さだけではないと気づき始
めました！

次に好きになったのは貝でした。つぶ貝やバイ貝といったコリコリした食感のものが好きにな
りました。そして大学生になり鯛やのどぐろといった白身魚の魅力に気づきます！小さい頃は、
白身魚なんて全く食べなかったのに今では好きだったものと全く食べなかったものが逆転してい



る…。年齢を重ねるごとにこれだけわかりやすく好みが変わっていくものなのか…と思いました。改めて自分の味の好みを見返すと少し大人になってきているような気持ちです。

【A棟ニュース 今年度 継続しています part 1 「いもを使ったおかしづくり」】

最近よく言う「ばえるおやつ」を、こころみて見ました。A棟の皆さん誰もが楽しみにしている「いも」を使ったおやつシリーズ、今月は「明太ポテトサラダとサツマイモのマーガリン焼き」。完全分業制で皆さんお得意の工程を身に着けつつあり、器具を上手に使って皮をむいたり、つぶしたりしながら作業が進んでいきます。最後の盛り付け工程に取り掛かる頃には、食べるスタンバイ完了した方々が次々と席について、期待も高まってきます。お味はいかがでしたかねえ？



マッシャーでじゃがいもをつぶします



キャベツに明太マヨネーズをいれてまぜました。



ポテトサラダはチップスターポテトをお皿にして盛り付け



手でも美味しく食べられます

ところで、いつも「ばえらす」前に食べてしまうので、それについては常に失敗となります。