

【料理】寒い夜だから…茶碗蒸しを作っちゃおう！

沖縄も段々と寒くなってまいりました、皆さまお元気で過ごしてはいかがでしょうか。今回のお料理は寒い冬に嬉しい暖かい「茶碗蒸し」です。

★超簡単レンジで茶碗蒸し！★ マグカップ2個分



【作り方】

- ①卵 1 個を卵白を切るように、空気を含まないようにかき混ぜる。
- ②①に和風顆粒だし小さじ 1 としょうゆ小さじ1 を加えなじませ、水200CCを入れて卵液をつくる。
- ③具材の冷凍ほうれん草、切っておいたナルト、しいたけ、鶏肉を適量、器にそのまま入れ、混ぜ合わせた卵液をしずかに流し入れる。
- ④電子レンジで300W10分で加熱する。(大体、中くらいの熱で) ゆるそうだったら、様子を見ながら引き続き加熱すれば、出来上がり！



問題だった器は、職員の方が100円均一で耐熱紙カップを買ってきてくれました。本当にレンジで出来るのか不安でしたが、結果は大成功！皆さん美味しいと言ってくださいました。

職員からは「売れます」との声も。食べた感想は、手作りとは思えないような味でとても驚きました。出汁もちょうどでとても、美味しかったです。皆さんも、ご家庭でも気軽に作れるので是非作ってみてください。
(訓練生Tさん&Sさん)



障がい者支援センター アップドゥぎのわん (就労移行/継続A型/B型)

住所 〒901-2224 沖縄県宜野湾市真志喜2丁目4番3M'sビル 3F

TEL/FAX 098-943-5357/098-943-5358

E-Mail info@appdu.jp

アップドゥぎのわんでは見学・体験は受け入れております。

訓練生も随時募集しています。ご希望の方は、ご連絡ください。



2017年1月号



ネギの苗

アップドゥぎのわんは障がい者の就職をサポートする就労移行支援事業所です。主にパソコン(ワード・エクセル)や経理業務の職業訓練を行いながら、スキルアップを目指します。就職活動に関しても、本人の意向に沿いながらスタッフがサポートしていきます。「新しい一歩を踏み出したい。」そんな、あなたをお待ちしています。

【今月のDO】アップドゥ大忘年会を開催！！

【畑でDO】今年もたくさんの野菜を作ります。

【コラム】宮内一郎さんの講演会 その1

【料理】寒い夜だから…茶碗蒸しを作っちゃおう！

目次

★新年あけましておめでとうございます★

新年おめでとうございます。新しい年を迎えましたが、皆さんいかがお過ごしでしょうか？楽しい年末年始をすごせましたか？私の年末年始は実家に帰省し、甥や姪と遊んだり、久しぶりに家族揃ってご飯を食べたり、のんびりした時間をすごしました。

アップドゥぎのわんでは、昨年の忘年会で楽しい時間を過ごし、一本締めで2016年を終えることができました。今年2017年もみんなで楽しいことをしながら訓練生それぞれの就職という目標に向かって頑張っていきたいと思います。本年も何とぞよろしくお願い申し上げます。

(アップドゥぎのわん一同を代表して訓練生Yさん)



【今月のDO】アップドゥ大忘年会を開催！！



昨年末29日はアップドゥ訓練生の忘年会でした。一カ月ほど前からみんなで計画を練り、満を期して開催致しました！

まずは当日の料理ですが寒い事を想定して(当日はあまり寒くなかったですが…)「鍋が良い！」ということで①寄せ鍋②ちゃんこ鍋③キムチ鍋の3種類をみんなで準備して作りました。特

にキムチ鍋が売り切れの大盛況でした(私が味付けしました♫)。

食事の後は全員参加のビンゴ大会。ここではそれぞれ持ち寄った景品をビンゴで争奪戦をしました。みなさん良い景品は当たりましたでしょうか？

そして、カラオケタイムが始まり、MさんとスタッフAの恋ダンスやSさんとTさんのフォーチュンクッキー、カラオケ等どれも素晴らしいステージでした(笑)。

司会のMさんとSさんもスムーズに進行を進めてくれました。最後は今年の振り返りと来年への抱負をひとりひとりに述べてもらいました。2017年もそれぞれの目標に向かって頑張らしましょう！参加して頂いたみなさんありがとうございました！

今年はB型のスタッフのみなさんも合流し、和気あいあいの楽しい忘年会となりました。2017年も良い年になりそうです。



(スタッフK)

【畑でDO】今年もたくさんの野菜を作ります！！



早いもので、“畑でDO”も1月号になってしまいました。新年、皆さんはどうお過ごしでしょうか？ついこの間も、ご挨拶したような気がしますが…。新年は、何度迎えても良いものですね！！さて、新年一発目の私たちの畑の近況です。適度の水まき、気温もあってか、ニンジン、大根は、芽を出し、すくすくと育っています。レタ

スは葉を丸く巻き始めており、サラダ菜は葉を増やしています。成長が早い気がします。昨年1年で、私たちはたくさんの野菜を育てました。ジャガイモ、サラダ菜、島らっきょ、トウモロコシ、ブロッコリー、ナスにトマト、ゴーヤー、モロヘイヤ、にんにく、レタス、オクラ、と10種類を超えます。一つの野菜ができると、収穫し、また次の野菜を植えるために、土を耕し、雑草を取り、肥料まきと楽しみながら、畑作業をしてきました。私たちの畑作業は水曜日の週1回ですが、昨年はB型の訓練生が、毎日畑作業をしてくださっていたおかげか、一昨年に比べ、畑の状態は良く、きれいでした。畑も、伊佐、登又、に続いて、北中城の安谷屋と、年々、充実してきています。新しい年を迎え、今年1年も、指導員の山城さんのご指導の下、B型の訓練生と共に頑張っていきたいと思います。よろしくお願いいたします。

(訓練生Oさん&Iさん)

【コラム】宮内一郎さんの講演会 その1

11月23日に宮内一郎という精神病を薬ではなく、カウンセリングで治すという心療カウンセラーの講演会に行きました。

精神病は親の育て方にも原因があるとされています。注意・指摘・叱責が多い環境で養われたことが少ないと、自分の性格の長所を認識出来ず自信喪失に育ってしまいます。これがメンタル障害の最大原因で、人間交流摩擦というストレスがきっかけで発症するそうです。親との相性、兄妹との相性も関係あるそうです。

(訓練生Kさん)

アップドゥぎのわん就職者状況 2016.12.25 現在(※2013年4月開所)
就職者 計14名

○事務職 2名 ○販売員 1名 ○造園業 1名 ○コールセンター 2名
○IT関連 2名 ○販売員 1名 ○造園業 1名 ○福祉関連 4名