

## 【料理・実験】パンプキン蒸しパン

### 【材料】

かぼちゃ	100g
ホットケーキミックス	150g
水	120cc
サラダ油	大さじ1
砂糖	大さじ3
アルミケース	9号



### 【作り方】

- ①かぼちゃは種を取り、蒸し器に入れ、10分蒸らす。
- ②水、かぼちゃ、ホットケーキミックス、サラダ油、砂糖を入れよく混ぜる。
- ③アルミケースに入れ、蒸し器で10分蒸す。



【感想】今回使ったかぼちゃは固かったので5分程長く蒸しました。品種によって固さが違うので、加減を見ながら調節して下さい。かぼちゃは小さく切りすぎると蒸し器から取り出すときに崩れてしまうので大きめのざく切りをおすすめします。ふんわりもちもちでとても美味しかったです。(訓練生 S・G・N)



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

就労移行携帯：080-6480-9337 E-mail：info@appdu.jp

アップドゥぎのわんでは現在、訓練生募集中です！

見学・体験もできますので、ご希望の方はお気軽にご連絡ください。



障がい者支援センター アップドゥぎのわん月刊広報

# APPDU!DO!



広報誌「APPDU!DO!」は訓練生が制作する、アップドゥぎのわんの情報をまとめた広報誌です。

## 2019年10月号



## さわやかな秋晴れ!

【今月のDO①】初めての面接

【今月のDO②】救命講習を受けて

目次  
【おススメ書籍】「ふつうの子」なんて、どこにもいない木村 泰子著  
【雑学】10月1日はメガネの日

【料理・実験】パンプキン蒸しパン

## 【今月の DO ①】初めての面接



令和元年9月11日(水)にコンベンションセンターで開催された障がい者合同面接会に参加しました。たくさんの企業から業務別にいろいろな職種  
の募集があり、アップドゥから面接に挑戦したいという仲間が複数人いました。最初は見学するつもり  
でしたが、仕事の内容に興味があり、挑戦したいと思  
いスーパーの面接を受けました。練習の時は緊張  
して声が出なく不安でしたが、面接本番の時は声に

出して応えられました。初めての面接でとても緊張しましたが面接官の方が優  
しかったので安心して面接を受けられました。

結果は不採用でしたが、これから私はアップドゥぎのわんで学ぶ事が沢山あ  
ると気づきました。次の面接ではいい結果をだせるように、①姿勢を正しく  
②笑顔で前のめり ③大きな声でハキハキ答える。この三つを身に付け次につ  
なげて行きたいと思います。(訓練生 T)

## 【今月の DO ②】救命講習を受けて



去る9月19日に宜野湾消防署の方のご指導のもと救命講習を受け、以下の手順を学びました。

- ①最初に倒れている人をみかけたとき安全確認を行い、倒れている人に向かい周囲に協力を求めお願いす  
る。近辺に AED があれば使用する。
- ②倒れている人に声をかけ、意識の有無を確認する。

- ③もし、意識がない場合：心臓マッサージ、人工呼吸を行う。
- ④心臓マッサージと人工呼吸の回数：心臓マッサージ40回・人工呼吸2回
- ⑤注意点：心臓マッサージの強弱、リズム・吹き込むときの加減



以上のことを学びました。今までは、倒れている人を見か  
けてもどのようにしていいかわからず、ただ見ただけで  
したが、これからは救命講習で学んだことを活かしてい  
きたいです。(訓練生 K・I)

## 【オススメ書籍】『「ふつうの子」なんて、どこにもいない』木村 泰子著

著者は「ふつう」の公立小学校、大阪市立大空小学校の初  
代校長で、「すべての子どもの学習権を保障する学校をつくる」  
ことに全力を尽くし、発達障害などのどのような子どもも受  
け入れるという精神を貫いてきました。

机や椅子をガタガタさせる「問題児」に対するうさい音を  
邪魔に感じさせないような学び方を身につけさせるといった  
ものや、子どもが職員室に入るのを自由にさせるなどの対策を行って  
きました。

「子どもたちはみんな、子ども同士の関係性の中で育つ」という木村校長の基本的  
な考え方の下、生きていくための基礎体力をつけるというスタンスを徹底するため、  
「人を大切にする力」など四つの力を身につけることが大事だなどということを実体  
験を通してつづっています。

この本は今年7月に発売されたばかりで知らない人が多いとは思いますが、発達障  
がい者になった気持ちで読むことができる作品です。興味のある方はぜひ読んでもら  
いたいです。(訓練生 A)



## 【雑学】10月1日はメガネの日

皆さんはメガネを使っていますか？

10月1日を「1001」と表すと、1がメガネのつる、0が  
レンズでメガネに見えることから、1997年に「メガネの日」  
が制定されました。日本眼鏡関連団体協議会によると、メガネ  
の愛用者に感謝の気持ちを表すことを目的とした記念日とのこと  
です。

メガネが誕生したのは13世紀頃のイタリアといわれています。ところが、当  
時は宗教的価値観から「視力の低下は神が与えた試練であり、それを妨げる機械  
類は悪魔の仕業」と考えられ、民衆もそれを信じていました。私も強度の近視で  
メガネがなくては日常生活を送ることも困難な状態なので、昔の人々の苦勞を思  
うと胸が痛みます。2050年には全世界の近視人口は47億  
5800万人に達するという研究もあります。これは世界人口の2  
人に1人の割合です。たまにはスマホやパソコンから離れて、  
外の景色を眺めて目に癒しを与えてあげましょう。(訓練生 I・A)

