

【料理・実験】夏を取り戻せ！ミニ夏祭り

【祭りメニュー一覧】

屋台→たこ焼き&焼きそば&チョコバナナ

縁日→輪投げ、千本くじ、射的、コイン落とし



【感想】

今回の調理のテーマは「夏を取り戻せ！」というテーマで計画しました。ここ数年はコロナの影響もあり、夏祭りなどのイベントが中止になってしまい、夏らしいイベントが行えなかった状況が続いていたのでアップドゥミニ夏祭りを計画した次第です。祭りのラインナップとしては、午前中は夏を彩るであろう二種類の料理、たこ焼きと焼きそばを作りました。たこ焼きは中々難しかったですが、両品とも美味しくできました。他にも祭りと言えばのチョコバナナも作りました。ですが、バナナとチョコが何故か分離してしまい上手くコーティングできませんでしたが、美味しくできたと思います。午後は、縁日を開催して、輪投げや千本くじ、ゴム鉄砲で射的をしたりしました。射的ゲームの的の一つに商品全部没収と言う鬼畜的なもありましたが、最後まで楽しく遊ぶことができました。結論：夏を取り戻せたかと思ってます。(訓練生 A)

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/定着支援)

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：098-988-8776 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・体験も出来ますので、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。

2022年9月号



【今月のDO】「選択・動機・行動」

【雑学】緊張は素晴らしいもの

目次 【おススメ書籍】「オキナワ☆爆笑伝説」

【畑でDO】たくさんの野菜

【料理・実験】夏を取り戻せ！ミニ夏祭り



【今月のDO】「選択・動機・行動」



私たちヒトは選択とか動機とかで自分自身を作っていきます。体験自体が自分にどう影響するか考えて行動することによって、人生が一変します。行動が影響するのであれば行動すればいいのです。目標を決めそこに向かって行動する。コツコツを習慣化する。決めつけない…です。

より柔軟に冷静に。今までフラフラと生きていた私ですが、アップドゥで行動した結果、何もないところからタイピングは10分間で800字まで伸びました。ワードも3級でしたが級をとることができました。簡単な画像編集やエクセルの基本など、できることも増え、人と接することで人との接し方を学ばせて頂きました。行動すればよかったのです。頭でっかちで行動しない自分を認めるのではなく、無意識に動く意識を持つ自分をつくれただけでも感謝な訓練生人生を送れたと思います。(訓練生I)

【雑学】緊張は素晴らしいもの



緊張は人の心の成長に必要なストレスだそうです。

緊張する場面に直面すれば、緊張について学ぶチャンスだそうです。

私が中学生の頃、地区の水泳大会に出場しました。本番では緊張しましたが両親の応援もあり自信を持って精一杯力を出し切ろうという気持ちで臨みました。緊張することにより、いつも以上の力を発揮することができ、タイムも練習より速く、結果は2位でした。

今、アップドゥでは電話対応の練習で訓練生の弁当を電話注文しています。最初は緊張しすぎて最後の「失礼します」のところで声が小さくなり、職員に注意されました。声が小さくなった理由は緊張しすぎて最後は疲れてしまったからです。2回目の注文の時は適度な緊張感を持って最後まで大きな声で対応することができました。今は慣れてきて緊張せず電話注文ができます。緊張することによって、また一步成長できたと思っています。(訓練生K)



【おススメ書籍】「オキナワ☆爆笑伝説」



私が今皆さんにお勧めしたい本は、毎週土曜日のPM6:00から沖縄テレビで放送されている、「ひーぷー☆ホップ」という番組で、視聴者の皆さんから投稿メールが寄せられる「オキナワ☆爆笑伝説」というメインコーナーがあり、そこでとりあげられ面白い投稿がまとめられた本です。その本の名前は、そのまま「オキナワ☆爆笑伝説」です。2008年に放送開始されたようで、その時から私はテレビの前で視聴しています。「ひーぷー☆ホップ」は面白いコーナーだけでなく色々な映画告知や番組の最後には「パブピポ」というミニコーナーもあって面白いので、ぜひ番組のご視聴とこの本をお勧めします。あっ。笑い過ぎて腹筋崩壊ならないように(笑)(訓練生N)

「ひーぷー☆ホップ」は面白いコーナーだけでなく色々な映画告知や番組の最後には「パブピポ」というミニコーナーもあって面白いので、ぜひ番組のご視聴とこの本をお勧めします。あっ。笑い過ぎて腹筋崩壊ならないように(笑)(訓練生N)

【畑でDO】たくさんの野菜



毎週水曜日は畑実習に行っています。畑は暑く、作業中に熱中症にかからないように水分補給、塩分補給も行いながら2時間作業に取り組みました。作業中は蒸し暑かったけど、こまめに休憩をとりながら真面目に頑張っています。今回は雑草取りとニラの収穫をしました。

ハサミを使って上手に収穫ができました。他には水かけをやったり、スコップで土を掘り起こす作業をして野菜の苗を植える準備作業を頑張りました。B型の職員からお願いされたセロリの水洗いとねぎの収穫も頑張りました。今、畑にはピーマン、オクラ、レタス、ニラ、セロリ、ネギが育っています。皆さんで力を合わせながら野菜を育てています。作業中はとても暑かったですが、成長する野菜を見られて、とても楽しかったです。(訓練生Z)

★これまでの就職先 ・海邦病院(環境整備)・メイクマン(品出し業務)・琉球大学(総務)

・ドン・ホーテ(販売/品出し業務)・宜野湾記念病院(介護補助)・KDDIエボルバ(清掃業務)

・福寿園(介護補助)・JAおきなわ(集荷業務)・デイサービスおれんじ(介護補助)

★サーティファイ合格者数(令和4年8月現在)

・ワード 1級(4名)・2級(10名)・3級(24名)

・エクセル 1級(7名)・2級(9名)・3級(21名)

