

【手工芸】レジンストラップの作り方



【材料】・レジン液・着色液・UV ライト
・キャップ及びカップ・シリコンモード
・デコレーションパーツ

【作り方】

最初に作りたいシリコンモードを選びます。次にレジン液内に装飾をするため、好きなデコパーツを選びます。その次に色を付けたい場合は、着色液を選びます。作るための材料を揃えたらキャップに透明のレジン液と着色液を爪楊枝などで色ムラが無くなるまで混ぜます。その後、選んだシリコンモードの全体へ流し込みます。流し込んだ後は UV ライトに3分～5分当てます。固まっているのを確認したら、ストラップを取り付けるための穴を開けます。ストラップを取り付けたら完成です！

【感想】

いろんなシリコンモードがあって、自分が好きな形のシリコンモードでストラップを作りました。いろんなパーツや着色液があって想像したデコレーションを入れたら綺麗な形のストラップが完成しました。想像した以上に上手に作ることができました。それぞれの個性や感性が現れたストラップは、毎週火曜日と木曜日に販売を行っている北谷町役場で見ることができます。是非手に取って実物を見てみて下さい！（訓練生 J）

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 3 M' 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。

2023年11月・12月号



【今月の DO】免許取得しました

【雑学】健康的な食事

【おススメ書籍「僕僕先生」 仁木 英之著

【畑で DO】収穫する喜び

【手工芸】レジンストラップの作り方

目次

【今月の DO】 免許取得しました



僕は免許を取るため八月から牧港ドライビングスクールに通いました。

学科教習の一段階では、自動車を運転するのに必要な心構えや交通ルール、路上運転に必要な基礎知識を学び、

実技では教習所内で教官が指示した場所を実際に運転しながら、ハンドル操作や、認知、判断など学習しました。初めてハンドルを握った時は怖かったけど、慣れるまで頑張りました。二段階に向けての学科試験対策は苦戦しましたが、実技も学科も合格できた時はほっとしました。

二段階は安全に運転する為の知識や、応急救護などを学びました。路上は教習所内とは全然違ってとても緊張しました。教習所での卒業検定を終えて豊見城免許センターで試験を受けて一発で合格した時は本当に嬉しかったです。これから、安全運転を心がけながら運転を楽しみたいと思います。(訓練生 Z)

【雑学】 健康的な食事

多くの現代人が、健康に関する悩みを抱えていると思います。そこで今回は意識する事で変わるかもしれない、食事の摂り方を紹介します。

バランスの良い食事や、和食の基本と言われる「まごわやさしい(ま=豆、ご=ごま、わ=わかめ、や=野菜、さ=魚、し=しいたけ、い=いも)」というのは聞いた事があるという方も多いと思いますが 1 人暮らしの場合だと自炊も面倒でなかなか難しいものですよね。そこで意識するのが、食事量の配分です。朝、昼、夜の理想的食事の配分は朝 3 昼 4 夜 3 です。朝食で取る栄養はエネルギーに変わりやすく、夕食の 4 倍にもなると言われています。夜は脂肪を溜めやすくなるので、野菜を多く、油分は少なくを意識してみましょう。(訓練生 S)



【おススメ書籍】「僕僕先生」 仁木 英之著



舞台は中国の唐時代。父親の財に寄りかかる今でいう二トの王弁は、僕僕と名乗る美少女に出会い、僕僕に恋をし一緒に旅に出ることになります。実は僕僕は何千何万年も生き続ける仙人で不老不死にも飽きていました。王弁に辛辣な美少女仙人と、まだ生きる意味を知らない弱気な道楽青年王弁が天地陰陽を巡っていく物語です。

文章が読みやすい古代中華ファンタジーです。シリーズもので文庫 11 巻にて完結です。僕僕先生と王弁のやり取りが可愛らしく出会うキャラたちもみんな魅力的です。

巻を追うごとに少しずつ王弁が成長していき、そんな王弁に冷めた僕僕先生も触発されていく姿が感動的でもあります。(訓練生 S)

文章が読みやすい古代中華ファンタジーです。シリーズもので文庫 11 巻にて完結です。僕僕先生と王弁のやり取りが可愛らしく出会うキャラたちもみんな魅力的です。

【畑で DO】 収穫する喜び

毎週水曜日に畑作業を行っています。畑は主に B 型の人達が野菜を育てていて、移行は週一で一緒に作業しています。現在育てている野菜は、ニラ、冬瓜、ナス、サツマイモ、エンサイなどです。8 月に主に行った作業は草取りやニラのさび取り、ニラの収穫などです。ニラの収穫は初めてで、畑作業の中では収穫する時が一番楽しい時間です。8 月は太陽の日差しが強く、気温も高いのでこまめに休憩し、水分補給をしながら作業行いました。今回移行で収穫できたのはニラでしたが、さつまい



もを多く育てているので収穫できるのが楽しみです。自分たちが収穫した野菜を選別し、計量、袋詰め、販売し、最終的に売れることで達成感もあります(訓練生 S)



★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(販売/品出し業務)・西原町教育委員会(事務補助)・KDDI エポルバ(清掃業務)・福寿園(介護補助)
- ・JA おきなわ(集荷業務)・テイサービスおれんじ(介護補助)・ダイソーはにんす宜野湾店(品出し業務)
- ・ヤマダ電機(事務)・日本テクノ(事務)

★サーティファイ合格者数(令和 5 年 10 月現在)

- ・ワード 1 級(5 名)・2 級(11 名)・3 級(29 名)
- ・エクセル 1 級(7 名)・2 級(9 名)・3 級(23 名)