

地域精神保健福祉コミュニティー誌

ぱる通信

Apr. 2012

4

No. 176

**特集：『「働くこと」とリカバリー』2012
～就労移行支援事業所「あすなろ」の取り組みVOL. 2～**



特集『「働くこと」とリカバリー2012』

～「就労移行支援事業所あすなろ」の取り組み VOL. 2～

「就労移行支援事業所あすなろ」が四月からリニューアルするにあたり、三月九日に事業所説明会を開催。「働きたい」という希望を持った方一人ひとりに合わせた就労支援を行っていく方針である。先月号に引き続き、「あすなろ」を通して就労し、自分の夢に向かって頑張っている二名の方に話を伺った。

—どんな仕事をされているのですか？

ス

—パーで、食品の品出しの仕事を行つています。週五日、十二時から十七時半まで、働いています。

疋田 裕樹さん(二十四歳)
趣味・カードゲーム(遊戲王)



お客様に「ありがとうございます」と言われる時が一番うれしい

自

私は、「統合失調症」「強迫性障害」と診断されています。一人でいる事への不安感やインターネットや携帯電話で個人情

—「あすなろ」を利用しようと

思つたのはなぜですか？

あ

すなろメンバーの栗井さんと一緒に実習に行かせもらつた事がきっかけです。雇用が前提ではなかつたのですが、自分の力を試す為にチャレンジしたいと思つて受けました。去年の十月から実習を二週間行い、その後、求職活動を行つていた矢先に、実習先のスーパーより、欠員が出たので働いてみないかと声をかけて頂き、今年の一月から正式採用となりました。

—「あすなろ」を利用しよう

石

けんの作業を主に行つていました。

特に、営業に行くのが好きで、卸店舗先での挨拶を身に付けられた事は、今も役に立っています。また、施設外実習や施設内作業も行いましたが、集中して作業を行う事で、自分を高める事ができたような気がします。

—求職活動を始めたのはいつ頃ですか？

昨

年の九月頃からです。当初は、体力に自信がなかつたのですが、様々な活動をしていく内に体力も付いてきたので、そろそろ仕事探しが出来るかなと思つて始めました。収入を得て、少しでも家族の役に立ちたいと思つた事と、彼女が出来、将来に向けて貯金したいと思うようになつた事、主治医の先生が応援してくれたのも大きいです。「回復が早い」と言わされました。求職活動に関しては、以前スーパーで働いた経験があり、スーパーを中心に、四社

報が漏れているのではという恐怖感がひどくなり、去年の七月に初めて入院する事になりました。半年が経ち、退院するにあたつて、「働きたい」と病院の作業療法士に相談した所、「あすなろ」を紹介されました。自分でも、退院してすぐに働くのは体力的にきついと思つていただけで、利用したいと思い、四月から通い始めました。

—「あすなろ」ではどんな活動を

していましたか？



—仕事をしんどいと思った事はありますか？

いです。仕事は楽しいし、今日も頑張るぞ！という感じで行っているので、しないとは思わないです。

な

品部門の人数が少ないので、次の発注が大丈夫かどうか気になる事がありますが、その都度主任や店長に確認するようになります。また、僕は強迫性障害があり、刃物に触れなかつたのですが、軍手をしてカッターを使い始めると、全然怖くなくなり、克服する事ができました。

一仕事をする中で困った事はありますか？

程面接を受けたのですが、不採用が続いていました。

一スタッフの支援について

教えて下さい。

一仕事探しをしている方にメッセージを…

八

ローワーク同行や、職場選びの相談、面接練習や面接同行などです。実習当初は集中的に訪問してくれ、仕事上のアドバイスをしてもらい、助かりました。

一仕事のやりがいについて教えて下さい。

出した商品をお客様が買ってくれた

時や、お客様に商品の場所を聞かれた時に教える事ができて、「ありがとうございます。」と言われた時が、とても嬉しいです。

最初は、商品の数が多くて全部を見る事ができなかったのですが、品出しの仕事をしていく中で、少しずつ覚えられるようになり、一ヶ月経つて、やっと全部覚える事ができました。

体

調面で心がけている事として、早寝早起きを基本として、生活リズムは崩さない

ようしています。仕事面では、出来るだけ効率よく商品を出したり、次の日の事も考えて、何が減っているか確認し、主任や店長に伝えて帰る事を心がけています。

仕

事を長続きさせて、結婚して、幸せな家庭を築きたいです。





粟井 雅裕さん(二十九歳)
趣味・ゲーム、スポーツ、
スポーツ観戦



信頼される人間になれるよう 心がけています

僕

は「統合失調症」と診断されています。

ーどんな仕事をされているのですか?

ス ーべーの農産部門で働いています。

仕事内容は、品出し・補充・加工等です。
週五日、八時から十三時まで働いています。

正 ー今の仕事に就いた経緯を教えて下さい

田さんと一緒に、二人で実習に行かせて
もらつた事がきっかけです。スポーツ関
係の仕事を希望していたので、実習先での就労
は考えていなかつたのですが、「働いてみない

か」と声を掛けて頂き、必要とされている所で
働く事が一番良いのでは…と思い、今年の二月
から正式採用となりました。

ー「あすなろ」を利用しようと
思ったのはなぜですか?

か」と声を掛けて頂き、必要とされている所で
働く事が一番良いのでは…と思い、今年の二月
から正式採用となりました。

か」と声を掛けたので、あすなろ利用開始から二
ヵ月後には、希望するスポーツ店に応募しまし
た。結果は不採用でしたが、その後、本格的に
仕事探しを始めました。ハローワークへは二週
間に一回程度行き、スポーツ関係の仕事を希望
していました。しかし、仕事に就いても続かなかつた
り、ハローワークに行つても求人を見て帰るだ
けという事を繰り返し、なかなか前に進まない
状況が続いていた為、一人での求職活動に限界
を感じ、ディケアのスタッフと相談して、去年
の二月から「あすなろ」を利用する事になりました。

「あすなろ」に来る前は、病院のディケア
を利用していただのですが、その頃から
自分でハローワークに行き、仕事探しをしてい
ました。しかし、仕事に就いても続かなかつた
り、ハローワークに行つても求人を見て帰るだ
けという事を繰り返し、なかなか前に進まない
状況が続いていた為、一人での求職活動に限界
を感じ、ディケアのスタッフと相談して、去年
の二月から「あすなろ」を利用する事になりました。

ー仕事を経験する中で、
調子を崩した事はありますか?

一度、足を怪我した時があつて、求職活動
や「あすなろ」に来るのもしんどくなつ
て、気持ちが落ちてしまつていたのですが、も
う一度気合いを入れないと、と思い直しました。

ー焦りやくじける気持ちはなかつたですか?

僕は、結構「感動屋」の所があり、ドキュメ
ント番組など、頑張っている人の姿を見ると、
影響を受けやすく、「自分も頑張らないと…」

という気持ちになるんです。僕より若いのに、
頑張っているスタッフの姿や、被災地の復興に
向けて頑張っている人達の姿を見ると力をも
らいます。

ー「あすなろ」で身に付けました。

思っていた事はありますか?

今まで働いてきた中で、お客様と接する場
面で上手く対応できなかつたり、職場内
の苦手な人と接する事ができなかつたりと、人

ー求職活動を始めたのはいつ頃からですか?

ぐに仕事探しを始めたいという気持ち
があつたので、あすなろ利用開始から二
ヵ月後には、希望するスポーツ店に応募しまし
た。結果は不採用でしたが、その後、本格的に
仕事探しを始めました。ハローワークへは二週
間に一回程度行き、スポーツ関係の仕事を希望
していました。専門窓口の方に職場開拓をして
もらいましたが、電話で断られる事が多く、な
かなか決まらない状況がありました。



今

まで働いてきた中で、お客様と接する場
面で上手く対応できなかつたり、職場内
の苦手な人と接する事ができなかつたりと、人

間関係で上手くいかない事が多かったので、そこを克服したいと思っていました。「あすなろ」で、なるべく色んな人に声をかけて、苦手な人を作らないようにする事を心掛けていると、皆さんから声を掛けてもらえるようになりました。また、苦手な人から逃げてしまう所があるので、そこに向き合おうと思いました。そうすることでも、周囲からも信頼してもらえ、気を許しても良い存在になれたのではと思っています。人間関係を基本に考えられるようになつた事で、職場でも働きやすい環境が作れていると思いません。

ー 「あすなろ」について

良かつた事はありますか？

一には、「毎日通う」という習慣づけが出来た事は、自分にとって大きいと思います。

最初は、休みがちになつたりしたので、頑張つて来れた事は自信になりました。どんなに不器用な人でも、毎日来る事で、覚えられる事も増え、少しずつでも成長できると思うので、まずは「決められた日に来る」という事が大事だと思います。

二つ目は、レクリエーションやイベントが好きなので、楽しみがあるから日々頑張っていますし、ソフトボールにも参加していて、皆で力を合わせて一つの事を成し遂げるというのもいいなと思います。三つ目は、「作業を集中して行う」という事も意識できるよう

になりました。僕は、どちらかというと場を和まそうと思い、作業中でも話をしてしまうのですが、施設外実習や施設内作業の時間は、黙々と集中して作業できた事が、現在の職場でも活かされています。

ー スタッフの支援について教えて下さい。

実

習開始当初は、訪問してくれ仕事上のアドバイスをしてくれました。現在は、メールで相談にのつてもらう事が多いです。以前働いていた時に、自分で抱え込んでしまって上手く行かなかつたので、今回は、主治医やスタッフなど、信頼している人に相談する事を心掛けています。

ー 仕事を続けて行くのに心がけている事は？

ま

ずは、「休まない事」です。一度だけ朝起きれず休んだ事があるのですが、睡眠時間が短くならないよう、早く寝るようにしています。ゲームが好きで、やりすぎてしまう事があるので、自粛しています。

ー 仕事のやりがいについて

社

会に出て働いているという事に充実感があります。また、休みの日に楽しみを作ることで、自分のご褒美にして、モチベーションにつなげています。「あすなろ」のメンバーで行くカラオケも楽しみの一つです。

ー これから夢は？

今

の仕事を三年は続けたいと思っています。また、自分より先に仕事に就いて頑張っている先輩たちのように、自分も頑張って、「あすなろ」の忘年会で表彰されたいです。



「就労移行支援事業所あすなろ」
利用希望受付電話番号

086-273-9692

(担当 杉原・阿部)



■編集・発行 ピアソポータークローバー

☎086-271-5689

平成24年4月1日

No.27

お知らせ ピア電話相談時間

10:00～16:00

086(271)5689

困っていること聞いてもらいたいこと
何でも気軽に電話下さいね^ ^

活動報告

(2/21～3/20)

- 活動日 14日(半日も含む)
- 電話相談 112件
- 家事・同行援助 6件
- つどい 3/15
- 女子会 3/9



地域交流会に參加しました！



後は、チームに分かれてのグランドゴルフ大会。グランドゴルフは初めてだったので、和やかな雰囲気になりました。軽く体操をしてから、その面白さについて引き込まれました。

ゴルフ大会。グランドゴルフは初めてだったので、和やかな雰囲気になりました。軽く体操をしてから、その面白さについて引き込まれました。軽く体操をしてから、その面白さについて引き込まれました。

美味しいお弁当の後、前半は、フルートやクラリネットの演奏で楽しませていただきました。ちくわ笛や、メンバーの飛び入りの出し物もあり、その面白さについて引き込まれました。

ターザーの退院促進事業を利用して退院された方との地域交流会に参加してきました。

～思い出の1曲～

- ♪松田聖子
「赤いスイートピー」
(30代・男性)
- ♪MY LITTLE LOVER
「Hello, again」
(20代・男性)
- ♪SPEED
「STEADY」(20代・女性)

語る予定です♪

好きな音楽というのはとても話が弾むテーマのようで、みなさん学生時代の話を交えながら、色々な思い出を語ってくれました。「好きな音楽を聞くと歳がばれますね。」等と言ひながらも、同世代ならではの共感も生まれたり、曲にまつわるエピソードなども聞けて、みんなで歌つてほしい曲は?」などと話題はどんどん広がり、尽きることがありませんでした。次は、ジャンルを変えてみよう

「私の青春時代と好きな歌手

つどいとは、テーマを決めて、言いっぱなし、聞きっぱなしで語り合う会です。今回のテーマ、「自分の青春時代と好きな歌手」について、8名で語り合いました。次回は4月19日(木)テーマは「思い出に残っている本・映画」と「お気に入りランチスポット」の予定です♪

～4月の電話当番～

4月	火	水	木	金	土
午前	3 ○	4 ×	5 ○	6 ×	7 ×
午後	×	○	○	○	×
午前	10 ○	11 ×	12 ○	13 ×	14 ×
午後	×	○	○	○	×
午前	17 ×	18 ×	19 ○	20 ×	21 ×
午後	×	×	○	○	○
午前	24 ○	25 ×	26 ○	27 ×	28 ○
午後	×	○	○	○	×

徳田さんは、四年間、クローバーの活動を支えてくれました。新たな夢に向かって勉強をされるということで、寂しくはなりますが、みんなで新たなスタートを応援しています★またいつか会える日を楽しみしています！これからもお元気で！



徳田 裕子

長いようでアツという間に過ぎた五年間、本当に沢山の方に支えてもらい感謝の気持ちで一杯です。毎日、皆さんと会えないと思うとすごく寂しいですが、自分の夢に向かって一步一歩進んでみたいと思います。今までありがとうございました。また会う日までお元気で！



お世話になりました

4月になり、みなさん新しい環境になり、
気分も新たに過ごされていることと思います。
春は出会いと別れの季節ですね。新年度、
気持ち新たに日々過ごしていきましょう♪



投稿☆☆

投稿募集中!

ヒナちゃんがゆく



徳田さん今まで
お疲れ様でした！



ぱるっこ's ポエム



マゼランへん



by ハニーさん

「サヨナラ」が嫌いだという
キミの目はどこか遠くを見つめ続ける



ムカついたあたしひかりと言うあたし誰でも辛い時はあるのに

by 葉月さん

みんな自分から逃げている。
自分のやりたくないことやイヤなことの中に
自分のしたい事がある
自分に対してリアルになって
自分のしたいことから始めよう。
それがでかくなって
世の中がよくなっていく。

by タイムマシーンさん

ぱるっこ
広場

読者の広場

感想・投稿 募集中!
詩、俳句、絵、ジャンル
不問です。
郵便、メール、fax 等で
ご投稿下さい♪
待ってます★

古楽日和

こがくびより

「サブウェイ123 激突」を観た。「一〇〇九年のアメリカ、イギリス合作映画だ。監督は、「トッピガン」のトニー・スクット。主演は「デジャブ」のデンゼル・ワシントン。ニューヨク、午後二時、地下鉄運行指令室のガーバーは、停車したラム駅一時二十三分発の列車へ応答を促す。列車は、一両目だけが切り離されて停車していた。すると無線で応答してきたライダーと名乗る男から「この一時間で市長に身代金一千万ドルを用意させろ。遅れた場合は、一分ごとに人質を一人ずつ殺していく。」という要求がつきつけられる。

この作品は、一九七四年の映画「サブウェイ・パニック」のリメイク。原題は同一なので、なぜこのタイトルにしなかったのかは疑問だ。あえて別の邦題を付けることで「サブウェイ・パニック」との違いを強調したかったのか。あるいは「サブウェイ・パニック」という言葉が地下鉄サリン事件を想起させると感じたのか。ともあれ、別のタイトルになつていて。内容はといえば、「サブウェイ・パニック」と同様だ。若干、時代に合わせたパニックは一緒だ。というわけで、これは「サブウェイ・パニック」の方が上だ。

演出が施されていたら、結末が異なつていたという差異は見られるものの、基本的なストーリーは一緒だ。サブウェイ・パニックを観たことのない人向

Recovery & Support & Hope



私の リカバリー 体験記

NO.5

中野 敦夫さん

僕が岡山に来たのは平成二十一年夏の事です。それ以前は、広島県で、病院や、デイケア、作業所を転々としていましたが、岡山への転居を機に、そんな自分でを変え、新しい人生を踏み出したいと思うようになりました。そこで、就職までのステップアップを考え、主治医と相談し、地域活動支援センター「ぱる・おかやま」の利用を経て、平成二十二年四月から「ぱるスペーSMOMO」に通い始めました。最初の一年間は、週二日、夕食弁当作りのみ行っていました。自分としては、あまりペースを

上げずにゆっくりやつていきたいと思っていたからです。ランチタイムで働く自信もありませんでした。そんな中、平成二十三年四月に転機が訪れました。「ベネッセビジネスメイト」での施設外実習を紹介してもらい、掃除の仕事に興味があつた事と、週一回、一日二時間の勤務で無理がないという事からチャレンジしたいと思いました。実習へ行く前に、ベネッセの場所を二回も確認しに行く等最初はとても緊張していましたが、一度も休まず行く事ができ、すごく自信になりました。そのおかげで、「昼でも働けるかもしれない」と思え、無理だと思っていたМОМОのランチタイムに出勤できるようになつたのです。

僕は、「統合失調症」「対人恐怖症」があり、「人に見られていいのでは……」という思いが強くなる事があつたり、緊張が強く、赤面恐怖という形で顔が赤くなってしまう所があるのですが、MOMOは、病気の事をスタッフもメンバーも分かり合え、受け入れられているという感覚があります。ランチタイムで働くよ

うになつて半年が過ぎた頃、本格的に求職活動を頑張ってみようと思い始めました。そのきっかけとして、平成二十三年七月に一人暮らし始めた事が大きかったです。昔から自立を目指していたので、親元を離れて一人暮らしを決断した所、必然的に自分で稼いだお金で生活を組み立てたいと思うようになりました。「あすなろ」のメンバーが働いているスーパーの清掃業務に興味を持ち、ハローワークで求人が出でていた為、応募する事になりました。十一月からステップアップ雇用制度を利用し、三ヶ月後に正式採用となりました。勤務形態は、週三日、九時から十二時までです。仕事内容は、トイレ掃除・駐車場のゴミ回収・バックヤードの掃除等です。実は最近まで休んでいて、今は復帰して一週間が経つた所です。仕事に行く事がしんどくなり、主治医に辞めたいと伝えると、「今すぐに決めるのではなく、二週間休んでから考えてはどうか……」と、言われ、診断書を書いてもらいました。休んでいる間、自分から仕事をとつたら何もなくなる、自分にとつて仕事はとても価値があるものなんだ

と気付き、このままじゃいけないと思いました。スタッフと相談し、勤務日数と時間を短くしてもらい、復帰する事ができました。配慮してくれた職場にとても感謝しています。

僕は、今回壁にぶつかりましたが、もうちょっと頑張れる余地があるのなら、せめてそこだけは頑張つてみようと思つています。そうしていく内に状況も変化して行くかもしれない。どうしてもダメだつたら、その時に考えれば良いと思っています。僕は、今までマイナスの経験ばかりしてきました。アルバイトはほとんど続かず、十年の仕事のブランクがあり、病院も作業所も転々としていましたが、岡山に来て信頼できる先生に出会え、「あすなろ」に二年通う事ができ、信頼できる仲間やスタッフに出会えた事は僕の大きな自信になっています。

また、くじけそうな時、出来る所まで頑張つてみようと思えるようになり、達成できると、大きな充実感が得られます。のようなプラスの経験を積み重ねながら、これからも前向きに頑張つていただきたいと思つています。

りするようになります。自分一人だったら出来ないようなこと、例えば、健康にも気を使うようになるし、自己管理もしつかります。



— 病気と上手に付き合えるようになるには時間が需要。悪いのは親でもなく、本人でもない。
トロールしようと頑張っている。一緒に乗り越えていくことが大切。

息子の病気が理解できない。育て方が悪かったのかと自分を責めてしまう。

— 結婚や仕事は、ストレスになると必ずしもそうではない。最初は環境が変わって不安定になるが、達成感を得ることができる。リズムができるで安定する。結婚しても相手がいるので、自分一人だったら出来

— どの家族も幸せになつてほしいという思いを持っている。
— 何もやらせないのは、一番ダメなこと。失敗したらそこから学ぶことができる。

祖母が結婚に反対しています。
「結婚」というのは、ストレスになるのでしようか?

三月十七日(土)、家族会交流会が開催されました。

第三十四回 家族交流会開催

【参加者の感想】

— 出来るだけ病気を理解してあげられるようになりたい。

— 初めて参加したが、こんなに話が出来るとは思わなかつた。次回は、仕事を調整しても、ぜひ参加したいと思った。

— みんなに会えることが楽しみ。希望を持っていくことが大切。必ずどこかに良くなるきつかけがある。

— 自分の子どもは「病気」なんだ: と思い込んで、抱え込んでダメ。物事はいつまでも続くものではない。変化していくものだと思う。もっと社会に出ないと感じた。



「あすなろ家族の会」は、2か月に1回開催しています。それぞれが、その時に抱えている悩みや不安などを、コーヒーを飲みながら、ざくばらんに打ち明け合い、他の家族から、同じような経験・思いをした話を聞く事で、「自分だけじゃないんだ…」「今はしんどくても、いつか、他の家族に過ぎ去った体験として語れる日が来るんだ…」と、将来に希望が持てるような集まりとなっています。

参加者の大半は、女性（母親）の方が多いのが現状です。しかし、口には出せない・出せる場所がない“男性（父親）”も、たくさんいるのではないでしょうか…。

そこで、今年度は、『あすなろ親父の会（仮）』として、父親の定例会の企画を考えています。今まで参加しにくかった“お父さん”。ぜひとも参加して頂き、日頃の思いを語り合いませんか?? 【お問い合わせ先：☎ (086) 270-3322 田村・小林】





ちゅうフェス通信

★開催場所は「西川アイプラザ＆下石井公園」、
祭り名「調子はえーんじゅフェスティバル2013」に決定！！

3月6日、きらめきプラザにて「調子はえーんじゅフェスティバル」の第3回実行委員会が開かれました。所属を超えて、岡山県内に住む当事者・支援者など 17 名が集まり、会場、開催日時・祭り名・実行委員長について話し合いました。

会場決定！！

会場の4候補「西川アイプラザ」「ルネスホール」「さん太ホール」「桑野ふれあいセンター」から、皆で相談した結果、『西川アイプラザ』に決定！！子供から大人まで気軽に来れる場所で、縁あふれる下石井公園とおしゃれな西川アイプラザで、きっとすてきな交流ができる事と思います！！開催は来年3月を予定しています。

祭り名決定！！

皆さんからたくさんの名前が集まり、実行委員全員悩みに悩んで、決定しました！！『笑顔がWAKUWAKU フェスティバル』『～みんな笑顔で～七色 JA フェスタ』『調子はえーんじゅフェスティバル2013』で票が割れ、一人一人自分が押す祭り名を選んだ理由をプレゼン。それをふまえて、決戦投票した所、『調子はえーんじゅフェスティバル2013』に決定しました！！「調子はえーんじゅ」という名前が広まっていて、イメージが沸きやすいということや、愛着がある、「ちゅうフェス」と略せるのが良い、精神障がいについての理解を広める為にも皆がよく使う言葉だし、調子が良くなりたいという願いもこもっている・・・などなど「調子はえーんじゅフェスティバル」命名への皆の思いがあります！

はじめまして！
実行委員長になりました
山口雅臣です。精神障がいの枠を取り払い、みんなの声が発信できるお祭りにしたいと思っています。
よろしくお願ひします！！



実行委員長決定！！

実行委員会メンバーが推薦、多数決の結果、山口雅臣さん（岡山市精神障害者団体連絡会代表）が実行委員長に決定しました！！

次回日程について

次回は、実行委員会の親交を深めようと、懇親会を予定しています！今まで実行委員会に参加した事の無い人も、「調子はえーんじゅフェスティバル」に関わりたいという気持ちを持っている方なら誰でも参加できます。お店の予約をしなければならないので、参加希望の方は、電話にてご連絡下さい（086-270-3322）。詳細は、事務局からお伝えします。

日時：平成24年4月21日（土）17:00～ 場所：山の葡萄 住所：岡山市北区本町6-30



営業時間： LUNCH/11:30～14:00 (OS13:30)

BLOG : <http://blogs.yahoo.jp/asunarou59/>

発行：社会福祉法人 あすなろ福祉会

多機能型事業所 あすなろ

ぱるスペース MOMO

住所：〒700-0824 岡山市北区内山下1-15-7

TEL&FAX : (086)801-2771

2012年4月号

※ 金・土・日・祝日はお休みです。



MOMOセットMENU

4月2日（月）～5日（木）

バーベキューチキン

もやしとピーマンのナムル

煮卵

キムチスープ

※ 火曜日は、「オムライス」

4月9日（月）～13日（木）

厚揚げのピリ辛きのこあんかけ

ちくわとごぼうの炒め煮

もやしのナムル

しめじと玉ねぎのコンソメスープ

※ 火曜日は「和風カレー牛たま丼」

4月19日（木）

ピーナッツの酢鶏

こんにゃくと高菜のピリ辛煮

ニラチヂミ

カリフラワーの和風スープ

4月23日（月）～4月26日（木）

かぼちゃと豚肉のオイスターソース炒め

小松菜のからし和え

卵焼き

白菜のクリームスープ

※ 火曜日は「メンチカツ丼」



2012年3月17日（土）

～ケーキ教室開催～



石けんセンター&MOMO のメンバーを対象としたケーキ教室を初めて開催。総勢 15 名の参加でした(^▽^) 4つのグループに分かれて、「チョコレートパウンドケーキ」を計量から製造まで、それぞれで分担。初めてのお菓子作りという人も多く、上手く作れるかどうかドキドキでしたが、どのグループのケーキも、失敗なく、美味しく焼き上がりました♪



CAKEセットMENU

❖ 2日（月）～5日（木）

アーモンドブラウニー

❖ 9日（月）～12日（木）

マロンパウンドケーキ

❖ 19日（木）

紅茶のパウンドケーキ

❖ 23日（月）～26日（木）

人参ケーキ

～お休みのお知らせ～

4月16日（月）～18日（水）
スタッフ研修のため、
お休み致します。

