

# 訓練指導実施状況

講座名 **ボッチャ** (愛知) 支部 参加数 16

実施場所 **名古屋市障害者スポーツセンター**

## 事業の実施状況写真



実施を終えて (感想等)

ボッチャ 初体験の初参加者とその兄弟・姉妹・家族と共に  
1人1人を使用して得点を競う

1人1人赤3黄ボール 3

1人1人青2黄ボール 2

1人1人グリーン1白ボール 1

同じ色のボールに入れば得点倍増

投球の位置は障害程度に合わせて自由  
に採択設定し、皆士で競い合いました。

個人戦・グループ戦も行いました。

家族皆士で行うことができて皆士の笑顔が印象的でした。

# 訓練指導実施状況

講座名           ボッチャ           (愛知) 支部 参加数       16      

実施場所           名古屋市障害者スポーツセンター          



## 訓練指導実施状況

講座名

**ボッチャ**

(愛知) 支部

参加数 16

実施場所

**名古屋市障害者スポーツセンター**



## 訓練指導実施状況

講座名 調理 手作りパン (愛知) 支部 参加数 10

実施場所 東郷町イーストプラザ いこまい館

### 事業の実施状況写真



実施を終えて (感想等)

今回初めてキックリパンの調理講座を開催しました。  
最近では家庭でもパンは作るも可能になりましたが、訓練指導で筋ジストロフィーの患者さんにも指導することは意義があると思い実施しました。  
パン生地を最初にかねることは患者さんには難しいかたようで、ボウニテアさんに手伝っていただきました。1次発酵のあと小分けして自分の好きなパンを作るために物ひろサイズにかねる作業では、皆で楽しく作業が出来たようでした。

## 訓練指導実施状況

講座名 調理 手作りパン (愛知) 支部 参加数 10

実施場所 東郷町イーストプラザ いこまい館

### 作品例写真



#### 作品の説明

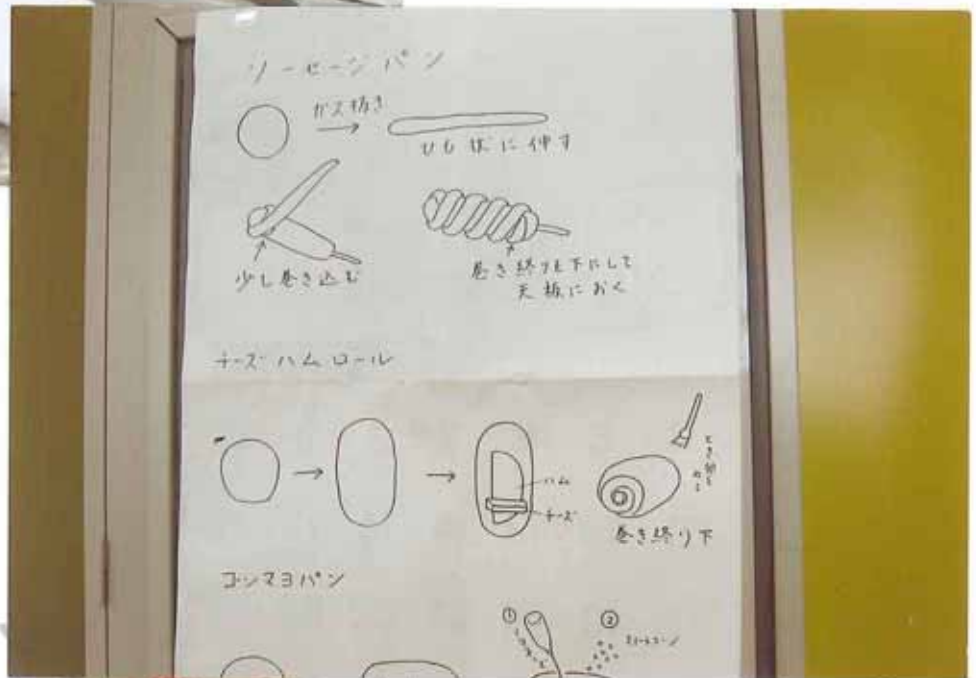
今回は、ソーセージパン、チーズハムロール、

コーンマヨパン(コーンとマヨネーズのパン)とメロンパン  
を作りました。パンの他にスープにじゃがいもと  
玉ねぎのスープ、ヴィシソワーズと、デザート用に  
カルビスゼリーも作りました。パンをオーブンで  
焼く時に、少し小さいと思った生地がふくらみ  
こんがり焼きあがり、歓声をあげていた患者  
さんもありました。大変楽しい指導会でした。

# 訓練指導実施状況

講座名 **調理 手作りパン** (愛知) 支部 参加数 10

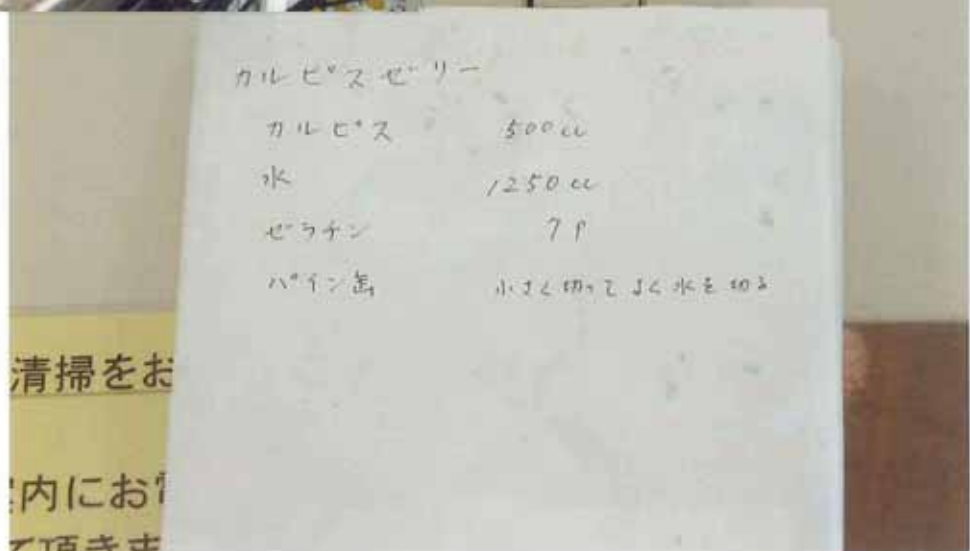
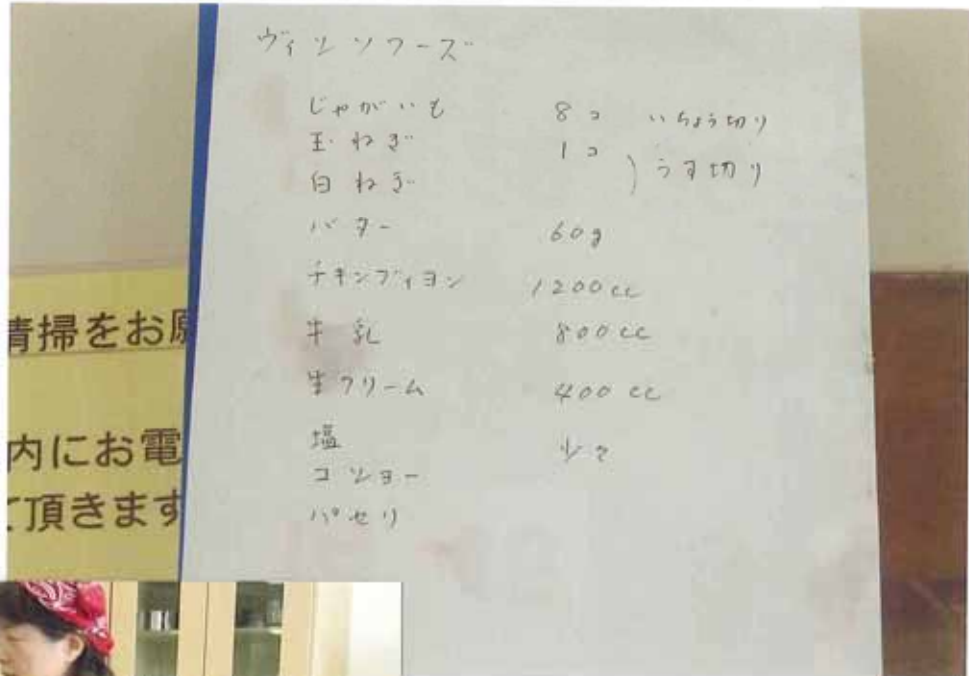
実施場所 東郷町イーストプラザ いこまい館



# 訓練指導実施状況

講座名 **調理 手作りパン** (愛知) 支部 参加数 10

実施場所 **東郷町イーストプラザ いこまい館**



【ブチパン10個分】

強力粉	300g
砂糖	小さじ2
塩	小さじ1
ドライイースト	小さじ2
ぬるま湯	190cc
お好みで	
生クルミ	45g
(又はレーズン)	(60g)

#### ■作り方

はじめに： 粉類(強力粉、砂糖、塩、ドライイースト)は合わせてふるっておきます。  
ナッツやドライフルーツは刻んでおきます。

## 1 こねる

ボウルに粉類(強力粉、砂糖、塩、ドライイースト)、ぬるま湯を入れ、手で混ぜ合わせて耳たぶ位の柔らかさになるまで10～13分間よくこねます。(生地が固い場合はぬるま湯(分量外)を10～20cc加えます)



## 2 1次発酵

生地をきれいに丸めてボウルに入れ、ぬれ布巾をかけて35℃くらいのあたたかい場所において、倍の大きさになるまで発酵させます。(30分～1時間)

発酵前

発酵後



## 3 ベンチタイム

ふくらんだ生地を手で軽くおさえてガスをぬき、スケッパー(又はナイフ)で10等分します。きれいに丸め、ぬれ布巾をかけて約10分生地を休ませます。



## 4 2次発酵

休ませた生地にナッツやドライフルーツを練りこみ、成形します。オープン用シートを敷いた天板に間隔を空けて並べます。ぬれ布巾をかけて35℃くらいのあたたかい場所でひとまわり大きくなるまでおきます。(30分～1時間)



## 5 オーブンで焼く

200℃に温めたオーブンで10～12分焼きます。





★ロールパンのような照りや焼き色を出す時は、水で溶いた卵黄をハケでぬります。

★焼き色をつけない時は、粉をふるって焼きます。

★フランスパンのようなパリッとした食感を出したい時は、水を霧ふきでふきます。

## 失敗しないコツ！

### ●ふっくらパンにする方法

パンは乾燥が大嫌い！ぬれ布巾や湯をはったコップなどを使って乾燥を防ぎます。また、乾燥する冬は水分を多めに加えます。

### ●発酵の方法

35°C位の温かい場所とは？

発酵機能のないオープンの場合、ボウルや天板にのせた生地をオープンの中に入れて、熱い湯をはったコップを入れておけば、湿度も温度も保たれます。

ほかほか陽気ならボウルにラップ材をして窓際に置いたり、ぬるめのお風呂(約35°C)にボウルを浮かべたり、大きめの容器(衣装ケース)に入れたり、ビニール袋で覆ったり・・・ご家庭によっていろいろな工夫をされているようです。

こだわりの粉TOPへ

## 訓練指導実施状況

講座名 調理② さぬきうどん (愛知) 支部 参加数 13

実施場所 楽田ふれあいセンターしろやま

### 事業の実施状況写真



### 実施を終えて (感想等)

写真は、うどんの生地を、車いすのタイヤで踏んで  
いるところです。生地を踏む作業は筋ジストロフィーの  
患者さんには困難ですが、うどんの生地を厚手  
のビニールでつつみ、作業するため、車いすの患者さん  
にも参加することが可能です。またうどんの  
具の準備も車いすや、いすに座って作業が可能な  
ため、参加された患者さんも楽しんで作業され  
ていたようです。

愛3-9-4

## 訓練指導実施状況

講座名 調理② さぬきうどん (愛知) 支部 参加数 13

実施場所 楽田ふれあいセンターしろやま

### 作品例写真



#### 作品の説明

写真は「讃岐うどん」一番人気の釜玉うどんです。  
この他に、カレー、せみぎい、明太バターなど、  
色々な具をトッピングして気軽に楽しめます。  
参加者は色々な好みの具で楽しんで  
試食していたようです。ただ、うどんの麺のゆで  
かけは、時間をまちりはかからないと、硬くな  
ったり、軟らかい場合もあります。色々な半作りの  
本格的な讃岐うどんと楽しんでいます。  
ようです。

学 3-5-9

日一訓一9

## 訓練指導実施状況

講座名 調理② さぬきうどん (愛知) 支部 参加数 13

実施場所 楽田ふれあいセンターしろやま



# 「簡単手打ちうどんの作り方」

お気軽に「讃岐うどん」を打ってみよう

「専門の道具を揃えるなんて高そうだし、こんどいつ使うか判らな〜い」って言うあなたにピッタリ！手抜き讃岐うどんを作りましょう。手抜きだけど、その辺で売っているうどんよりはビックリするほど美味しい讃岐うどんが出来てしまうんです。

## 揃えるもの(下記のものだけは揃えてね)

粉	これだけはうどん専用の粉を入手しましょう。出来たうどんの美味しさが全然違います。入手先は「 <a href="#">前場うどん</a> 」や「 <a href="#">cuoca</a> 」等から通販で購入するのがいいと思います。「東急ハンズ」にも置いてあります。
塩と水	これはどこの家庭にも有るでしょう。なかったらスーパーで買おう。
かたくり粉	近くのスーパーに行って買って下さい。コーンスターチでもOKです。
ビニール袋	普通の透明なビニール袋(やや大きめが使い易い)
スーパーの袋	大きめの袋が使いやすいですよ。
丸棒	DIYで140円くらいで売っている丸い木を買ってね。
平たい台	こたつの上でも、テーブルでも固くて平たい場所ならOK。うどんを打つ時は綺麗に拭いて下さい。
包丁	文化包丁でOK。100円均の包丁でもOKで、刃が平な方が使いやすいです。

うどん6人前 粉:500g 水:225g 塩:25g



### 塩水作り

水:225gに塩25gを入れて溶かしましょう。めんどうだけど、ここで分量をキッチリ量らないと固くて伸ばせなかったり、柔らか過ぎて切りにくかったりします。塩が溶け難いので密閉容器に入れてシャッフルするのも一手です。

写真の粉は国産粉を使ったので黒ずんで写っていますが、通常使ううどん用粉はもっと白いです(^\_^)

### 粉に塩水を入れる

後 3-9-6



ビニール袋に入れた粉に、先ほど用意した塩水を入れる。



### 粉と塩水を混ぜる

ビニール袋の上から粉と塩水を混ぜていきます。テレビでも見ながら、もみもみしてください。

写真は、ビニールが薄かったので2枚重ねて使っています。



### だいが混ざってきたかな

繰り返しもんでいると、だいが混ざってきました。粉っぽいところが無くなったらいいかな。



### 1次熟成

小麦粉は親水性が有るので、しばらく置くと自然に水が回ってくれます。外気に触れないようにビニール服をを絞って1時間ほど置いて、しばらくTVでも見ましょう。



### うどん踏み踏み

1時間ほど置いたら、粉っぽい所が無くなっているはずです。そろそろうどんを踏みましょう。スーパーの袋に入れて上から踏みます。写真の袋はSAT●の袋を使っています。透明なので生地を見ながら踏めるので使いやすいです。

踏んで踏んで踏んで踏んで……

総 3-9-7



円広志の夢想花のように踏んで踏んで踏んで~~~~回って回って回るう~う♪♪ 後で回るのでここでは回らないで下さい。(若い人には円広志って判らないですね。失礼しました。)  
左右に伸ばすつもりで右左と踏んでいってください。生地がぺったんこになったら巻物のように巻いて、又、左右に踏んでいきます。これを6~7回くらい繰り返してください。



**もち肌のような生地になりました。**

最後の踏みの時は3ツ折りにして、ペタンコになるまで踏まないで写真ぐらいに形を整える感じで踏んでください。



**2次熟成**

うどんを踏むのってけっこういい運動になりますね(笑)  
うどんの生地といっしょにしばらく休憩です。  
1時間くらいお休みさせましょう。ね~むれ~ね~むれ~グーグー



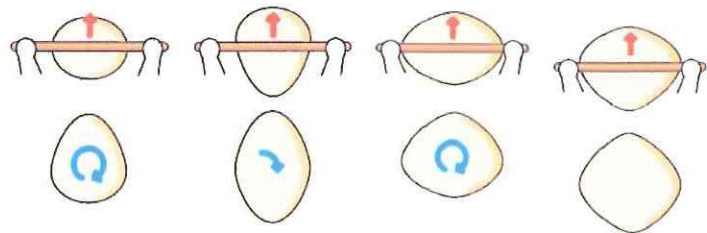
**回って回ってまわーる♪**

サブトン作りをしましょう。  
くるくる回りながら生地を丸く伸ばして我が家のザブトンのように薄いザブトンを作りましょう



**巻いて伸ばしましょう**

DIYのお店で買った丸棒に生地を巻いて伸ばしていきます。上から押しながらくるくる回していくと伸びていきます。この時、表裏両面に打粉(かたくり粉)をふってください



**3mm程度の厚さまで伸ばす**

3-9-8



3mm程度の厚さまで伸びたら伸ばしは完成です。  
打粉をたっぷりかけて生地同士がひっつかないようにします。



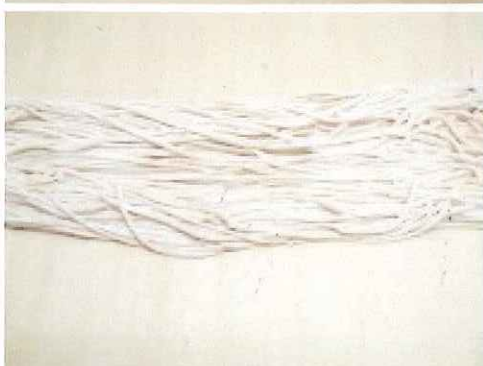
### 屏風たたみ

折り目が重ならないように生地を折り重ねていきます。  
多めに打粉をふっていますか。多すぎたら後ではたいて落とせますので、ここは思い切って打粉をふってください。



### うどんを切る

3mm程度の太さで切っていきます。  
うどんは茹でると太くなりますので、細めでちょうどいい太さになります。



### 出来たあ〜♪

お疲れ様でした。うどんの完成です。  
さあ、自分の打ったうどんを茹でて食べましょう。

手抜きうどんはうまく出来たでしょうか。  
釜上げでもよし、ざるでもよし。ここはいっちょう生醤油うどんを食べましょう。

本格的に、もっと美味しく打ちたくなったら、本編の「[手打ちさぬきうどんの作り方](#)」を見て打ってください。

2010-08-26



## 訓練指導実施状況

講座名 パソコン教室 (愛知) 支部 参加数 6

実施場所 あいち健康プラザ会議室

### 事業の実施状況写真



### 実施を終えて (感想等)

今日はパソコンで年賀状を作成したいとの  
会員さんからの要望があり開催しました。  
スキャナーと、プリンターを会場に持ち込み  
お昼に午後の写真を年賀状にとり込み、  
オリジナルの年賀状を作成した。スキャナーの操作  
に慣れていない人のために特に講師からの  
説明があった。よく理解されたようでした。

# 訓練指導実施状況

講座名 パソコン 作品 (愛知) 支部 参加数 6

実施場所 あいち健康プラザ会議室

## 作品例写真



### 作品の説明

この作品は、パソコン最初から入っていたソフトを使用したか、今回はパソコン初心者も参加されていたので、特にわかりやすいソフトで年賀状に写真を取り込んでオリジナルの年賀状が完成したようでした。

## 訓練指導実施状況

講座名 **パソコン教室** (愛知) 支部 参加数 10

実施場所 **愛知県名古屋養護学校**

### 事業の実施状況写真



#### 実施を終えて (感想等)

今回は、小学生高学年～高校生を対象に「パソコンで年賀状を作ろう!!」と題して開催しました。名古屋市内のパソコンボランティアさんを講師としてお招きして、ワードで簡単に年賀状の作成を実施しました。子供達用にわかりやすいテキストを使用したため、短時間で作成できました。ただパソコンを持ち込まれた方も数名みえ、ワードのバージョンが違うため、説明に少し時間がかかったようですが、所定の時間を少しオーバーしただけで、最終目的の印刷まで、到達できたのでよかったです。

愛5-5-4

## 訓練指導実施状況

講座名 パソコン教室作品 (愛知) 支部 参加数 10

実施場所 愛知県名古屋養護学校

### 作品例写真



### 作品の説明

パソコン教室に参加されたのは 10名でしたが1名  
気にいった、図案・構図がなかなか決まらず、時間  
内に印刷の段階まで進まなかったの2、9名の作品を  
紹介します。まずお気に入りの写真を持参した方はスキャ  
ナーから画像をパソコンに取り込めました。そのうちの  
一名は、自分で描いたイラストを取り込まれました。また  
講師より提供されたイラストをうまく加工された方もみえた  
ようです。いずれも個性的なすばらしい作品に仕上が  
りました。この出来あがった作品は筋ジエ協会開催予定の  
2011年「年賀状展覧会」に出展することになっています。