

## 訓練指導実施状況

講座名 パソコン教室 (静岡) 支部 参加数 5

実施場所 三島市民生涯学習センター

### 事業の実施状況写真



実施を終えて (感想等)

今回は7月に行うイベントのチラシをテキストにして、チラシの作り方の指導を行った。

今回参加された方々は、皆さん学校や職業訓練でパソコンの勉強をある程度された方々ばかりで、指先・手に不自由はないが、キーボードのキーを押さながらマウスを動かす作業を指導した時に、できるようになるまでに時間がかかったのが見受けられた。

参加者にとって、なるべく楽にできる操作方法を指導したいと思う。

皆さん、真剣に作業への取り組み、充実したパソコン教室になったと思う。

青争 1-4-4

## 訓練指導実施状況

カラオケによる

講座名

**発声・呼吸訓練**

(静岡)

支部

参加数

12

実施場所

**シズウェル**

### 事業の実施状況写真



実施を終えて（感想等）

呼吸器は進行的に劣化するに依り、余後の悪化  
の恐れがあるが特徴である筋ジストロフィーにおいて  
呼吸の呼吸訓練が重要である。

① 胸首、口を運動して筋力を高める。

② 基本的な音の発声を行う。  
深い息の吸い、とほき出しを行う。

③ 歌のようにならして楽しく呼吸の練習をする。

鏡を見て、生き生きと訓練を行うことが  
でき大変よい訓練であった。

静2-4-4

## 訓練指導実施状況

講座名 パン作り教室 (静岡) 支部 参加数 11

実施場所 三島市民生涯学習センター

### 事業の実施状況写真



実施を終えて (感想等)

- この調理室は、広くて器具も豊富に揃えてあり、やりやすかった。
- 皆で和気あいあいと声を出しながらにぎやかに楽しく進められたと思う。
- 11時からの予定だったので、セサミを先に皆で用意し、軽食を取ってから、パン作りに挑戦したが、子どもも喜んで手伝い、パン作りにも参加し、自分で焼いたパンをほんとうに美味しいと食べて、よかったと思う。
- パン焼きは、とても面倒臭いと思っていたが、こねたら家でも作りたいと思うという声があり、嬉しかった。

静岡 4-4-5

## 訓練指導実施状況

講座名 パン作り教室 (静岡) 支部 参加数 11

実施場所 三島市民生涯学習センター

### 作品例写真



### 作品の説明

子どもも大人も一緒に楽しみながら気楽にパン作りに挑戦した。

① ピザ  
パン焼器で生地をつくり、成形後  
皆で用意した玉ねぎ・トマト・ササミ・ベーコン・  
ピザソース、チーズでトッピングして焼いた。

② カルピスゼリー カップにカルピスとみかん缶のみかんをゼリーで固めた。

③ パン レンジで発酵させる簡単なパン生地をつくり、各自  
思い思いにソーセージパン、ハムパン、コーンマヨパン、  
あんぱん、どうエモンパンなど工夫し焼き上げた。

静岡 4-5-5

## 訓練指導実施状況

講座名 **パソコン教室 (静岡)** 支部 参加数 8

実施場所 **三島市民生涯学習センター**

### 事業の実施状況写真



実施を終えて (感想等)

パソコンのソーシャルネットワークサービスは、利用すると楽しいサービスだが、  
マナーに違反をした使い方をしてしまうと、とても利用しづらいサービスに  
なってしまうことを知ることができて、良かったと、ある参加者が言っていた。

ソーシャルネットワークサービスは、\*外出が困難な筋ジストロフィー患者に  
っては、頼りになる仲間作りの場だ。

これからソーシャルネットワークサービスを利用してみたいと考えている、この  
訓練指導の参加者が、このサービスを楽しく利用できるように、この  
訓練指導を開催して良かったと思う。

## 訓練指導実施状況

講座名 **パソコン教室 (静岡)** 支部 参加数 8

実施場所 **三島市民生涯学習センター**

### 事業の実施状況写真



実施を終えて (感想等)

パソコンの悪質メールや有害サイトについて、知識がなければ、パソコンを安心して使用できなかったが、この訓練指導に参加して良かったとある参加者が言っていた。

最近のパソコンには、悪質メールや有害サイト対策として、システムが組み込まれているため、対策ソフトを購入しなくてもある程度は対策することができる。

それらのシステムの紹介をすることができ、実際に参加者にも操作をしてもらい、手軽に対策することができることを紹介することができ、良かったと思う。

## 訓練指導実施状況

講座名 **パソコン教室 (静岡)** 支部 参加数 8

実施場所 三島市民生涯学習センター

### 事業の実施状況写真



実施を終えて (感想等)

パソコンのウイルスに感染しない為にはできることを知っているのと  
知らないとでは、雲泥の差があることを知って、この講座に参加して  
良かったとある参加者が言っていた。

パソコンは今や生活必需品であり、娯楽の1つであり、筋ジストロフィー  
患者にとってはコミュニケーションツールの1つである為、安心して安全にパソ  
コンを使えるように、この講座は来年も再来年も継続して欲しいと、  
ある参加者が言っていた。

この講座を開催して良かったと思う。

## 訓練指導実施状況

講座名 クッキー作り (静岡) 支部 参加数 13

実施場所 三島市民生涯学習センター

### 事業の実施状況写真



実施を終えて (感想等)

手や指先のがが微弱であっても作りやすい簡単なクッキー(チョコチップクッキー・スノーボール)作りの講座を行った。

チョコチップクッキーは材料を混ぜたものをスプーンに載せて、焼くだけ。

スノーボールは、フードプロセッサに材料を混ぜて、棒状にしたものを、包丁で切、丸めたものを焼いて、粉砂糖をまぶすだけ。

参加した皆さんは、簡単においしいクッキーが作られて、喜んでいました。皆さん、とても楽しんでいたので、今後も続けたいと思う。



## 訓練指導実施状況

講座名 クッキー作り (静岡) 支部 参加数 13  
作品  
実施場所 三島市民生涯学習センター

### 作品例写真



#### 作品の説明

右はチョコチップクッキー。

左はスノーボール。

かわいい袋に入れて、オシロシにラッピングしてみました。

ラッピングが効果があって、おいしさが倍増!

出来たてを会場でみんなと一緒に食べるのもいいけど、

今日の楽しさを話しながら、家族と一緒に食べると、

もっとおいしくなるね!

## 訓練指導実施状況

講座名 **ホビー教室** (静岡) 支部 参加数 7

実施場所 **静岡県難病支援センター**

### 事業の実施状況写真



実施を終えて（感想等）

組立式の貯金箱をボンドで貼り付けて製作しましたが、ボンドがなかなか付かなくて、少し大変でした。しかし、なんとか製作することができて良かったと、ある参加者が言っていた。

こういう作業は、なかなか行く機会がないので、みんなが集中することが出来て、なおかつ安全にできるという利点から、この教室は今後も継続していけたらいいと思わせる。

## 訓練指導実施状況

講座名 **ホビー教室** (静岡) 支部 参加数 7

作品 実施場所 静岡県難病支援センター

### 作品例写真



#### 作品の説明

ボンドで材料を貼り付けて、かゆらしいログハウス型の貯金箱が出来上がりました！

参加者一堂、出来映えに満足です。

少し大変な思いをしましたが、楽しく作る事ができました。