

伝言ゲームクッキング！

IN キャンピング指月林

活動日時： A…5月18日(土)
B…5月19日(日)

活動プログラム：

午前	集合・あいさつ	今月は炊き込みご飯を作るよ！グループ内でペア、トリオをつかって係を選んでね。野外炊飯は経験の有無がとても重要だから、メンバーの組み合わせをよく考えてね！
	瞑想	瞑想では今日のプログラムや頑張りたいことをイメージしてみよう！一人で静かに考える事で頭がすっきりしたかな？それとも、10分間がいつもより長く感じたかな？
	調理スタート	係に分かれて調理を進めよう！具材係は鶏肉を包丁で小さく切っていくよ。猫の手を意識しながら慎重に切ってね！お米係はお米を洗ったら、炊き込みご飯の味付けをしよう。
午後	火おこし	かまど係は薪を組んで火をおこそう！うちわで扇ぐタイミング、薪を追加するタイミングなど、しっかりと相談しながら行おう！段々と、炊き込みご飯のいいにおいがしてきたね。完成まであと少しだよ！
	いただきます	もうお腹がペコペコだね。炊き込みご飯もお味噌汁も沢山あるから遠慮なく食べよう！いただきます！想像以上に美味しくて大満足だね！
	清掃 振り返り・解散	後片付けと施設の清掃は『来た時よりも美しく』を意識しよう！美味しいご飯を作る為には沢山の頑張りが必要だったね。来月も友達と一緒に頑張ろう！まったねえ～！！



<全体感想>

活動場所は昨年も利用した施設の為、活動の流れや施設内の場所などを把握しているメンバーも多くおられました。今回の調理タイムはグループ内でペアまたはトリオを組み、“そのメンバーと一緒に作業をする”、“質問や要望などはまずそのメンバーに伝える”というルールを設け、進めました。今回進めてみて感じた事は、頼るメンバー、サポートするメンバーを明確にした事で、一人一人の友達との関わりがよく見えました。グループみんなの前で伝える事は難しいが、一対一なら自分の気持ちを伝えられたり、作業や遊びに誘いやすくなったり、予想以上に仲良くなっておられました。これからもグループの一員、京っこの一員という意識を少しずつ広げていきたいです。 (生本 ひろみ)