



## クッキングを使ったソーシャルスキル

自活する時に大切なこと、それは生活の様々な場面で自己選択・自己決定ができることではないでしょうか。自活するときに必要なこと、それはお金の計算、料理、清潔ではないでしょうか。これらのことはクッキングを通して学ぶことができます。実は、料理はとても知的で複雑な作業なのです。そして五感をしっかり使い、達成感を得ることのできる総合的な学習です。その過程を見てみましょう。

献立を考える→買い物→調理→食べる→後片付け・・・→家でも作ってみよう

改めて見直してみると、料理には多くの工程があります。その中で学べるものがたくさんあります。言い方を換えると、それぞれの工程で脳の異なる部位が活性化し、クッキングを通して様々な力が育つともいえます。何より、はじめから終わりまでやりきることによって達成感を得ることができます。

そのために、材料が手に入りやすく、調理の手順が簡単な料理を取り上げます。作っておいしかったから、また家でも作りたいと行動がつながっていくと、人の役に立つ実感・できる自分を感じる機会にもなります。できることから始め、だんだんとできることが増え、体験が深化し、生活の質を高めることを目指します。

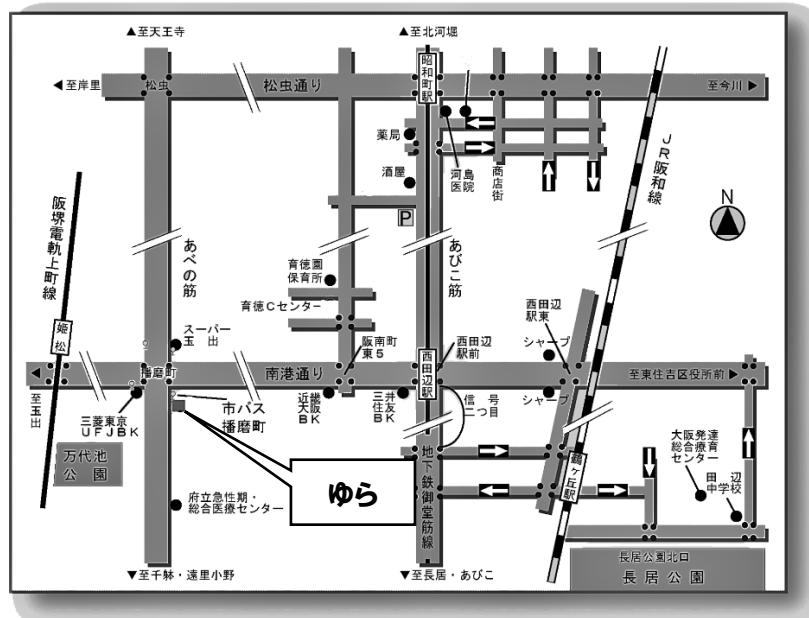
日時：4月9日(土)から毎月第2土曜日 10:00~11:30(ただし8月と2月はお休み)

(2022年度開催予定 4/9、5/14、6/11、7/9、9/10、10/8、11/12、12/10、1/14、3/11)

対象：中学生以上のダウン症児者

場所：大阪市住吉区万代東 1-3-19 大阪重症心身障害者を支える会 ゆら3階 調理室

ゆらにガレージはありませんので、公共交通機関を利用願います。コインパーキングは近くにあります。



主催：ダウン症研究所

大阪シティバス「播磨町」徒歩2分

<ホームページ> <http://down-lab2020.com>

バス停「阿部野橋」62,63,64,67系統

<メールアドレス> 2020-lab@au.com

地下鉄御堂筋線「西田辺駅」徒歩13分

<電話番号> 090-6752-2475

阪堺電軌上町線「姫松駅」徒歩10分

**※予約をお願いします。賛助会費(3,000円/回、材料費含む)。**

**※エプロン・三角巾(または帽子)・当人用財布・ハンドタオルをご持参ください。**