

発行：仙台市児童養護施設等入所児童就業支援・アフターケア共同体

〒981-0954 仙台市青葉区川平 1-16-5 スカイハイツ 202 TEL 022-341-7062

発行日：2021年2月18日

新 SST 「一人暮らし体験<食について>」

今年度の新しい SST のプログラム「一人暮らし体験」については前号で紹介しましたが、今年度はもう一つ「食」に特化した新しい SST も企画しました。今号では、この SST について詳しく紹介したいと思います！

一人暮らしを始めるということは、自分で健康管理をしなくてはなりません。健康に気をつけて暮らすためには、栄養面も気にかける必要があります。そこで、「栄養素について学ぶ」・「栄養バランスの摂れた食事をつくる」という2点を目的とした、体験型プログラムも実施しています。

流れ

①事務局が提案したメニューの中より、事前に主菜・副菜・汁物・デザートからそれぞれ1品ずつ自分で選ぶ。

メニュー例

主菜	副菜	汁物	デザート
コンビーフと豆とじゃがいもの料理	生野菜	ウインナーポトフ	果物
豚肉とキャベツ味噌	お浸し	豚汁	プリン
タラのバター焼き	酢の物	野菜と卵のコンソメスープ	ヨーグルト

②栄養について学ぶ



一人暮らしでよく使う食材のカードを用意しました！
どれとどれが同じ栄養素かな？
バランスよく食べるためには？



③実際につくってみる・試食する

「どういう切り方をすれば、よく火が通るかな？」、「これに何を足せば、もっと栄養が摂れるかな？」など、一人一人それぞれ考えながらつくっていきます。

自分好みの味付けにするために、ちょこちょこ味見をすることが大切です！



☆コロナウイルス感染症対策として、食べるときやお話をする時は、アクリルパーテーションを立てています。
☆タブレットを使用して、自分で作り方を調べるときもあります。

2020年度実施状況（11月～1月）

1. ソーシャルスキルトレーニング（SST）

コロナ禍ではありますが、施設の先生方のご協力のもと、例年と変わらない程の回数を実施出来ています。

テーマ タイトル	実施日 対象施設	参加数
『一人暮らし体験』	11月1日（日） ラ・サール・ホーム	1名
「身体の健康管理・精神の健康管理」 『心も身体も健康に～キッズヨガと断るワーク～』	11月3日（火） ラ・サール・ホーム	15名
『一人暮らし体験』	11月7日（土） 仙台市内の地域小規模児童養護施設	1名
『ビジネスマナー』	11月15日（日） ラ・サール・ホーム	5名
「金銭管理・リスク管理＜契約全般＞」 『一人暮らしをはじめる前に・・・～「契約」のはなし～』	11月28日（土） 仙台天使園	4名
『一人暮らし体験』	11月29日（日） ラ・サール・ホーム	1名
「進路について考える・就職するときの留意点＜求人票の見方・給与明細の見方等＞」 「将来の生活＜施設を出た後の生活について考える＞」 『将来について考えてみよう！』	12月5日（土） ラ・サール・ホーム	2名
「一人暮らしについて＜全般・住＞」 『一人暮らし直前！必要なことを学ぼう！』	1月9日（土） 仙台天使園	4名
「金銭管理・リスク管理＜契約全般＞」 『一人暮らしをはじめる前に・・・生活上のお金のこと』	1月17日（日） ラ・サール・ホーム	1名
「身体の健康管理＜一人暮らし（食）＞」 『一人暮らし体験（食）～栄養について学ぼう！～』	1月23日（土） 仙台市内の地域小規模児童養護施設	1名
『一人暮らし体験』	1月30日（土） ラ・サール・ホーム	1名
合計		36名

※講師は、弁護士の方や内容に応じた団体の方をお願いしています。

一人暮らし体験について

☆参加したい高校生や、参加させたい高校生以上の児童がいる施設の先生方・里親さん、ぜひご連絡ください。
ホームページにも、詳細載せています♪ <http://city-yougo.org/event/entry.php?id=9>

2. 職場見学・体験

11月23日（月・祝）、一般社団法人みやぎ青少年トータルサポートセンターご協力のもと、農業体験をさせていただきました。高校生一名、収穫・出荷・お店への品出しなど、一連の流れを体験しました。



仙台市児童養護施設等入所児童就業支援・アフターケア事業は、仙台市の児童養護施設を退所された方、または仙台市の里親委託を解除された方で25歳くらいまでの方が対象です。

仕事のこと、生活のこと等、現在お困りのことはありませんか？お気軽にご相談ください。まずはお電話をお待ちしています。何度でも相談出来ます。費用はかかりません。弁護士等の専門家や他の支援機関を紹介することも出来ます。必要に応じて、面談や同行支援を行います。アフターケア事業に住所や連絡先の登録をしていたければ、会報（年3回発行）や交流会（年3回開催）の案内等を送付いたします。お問い合わせは下記連絡先までお願いします。この会報は、仙台市内の児童養護施設を退所した方、里親委託を解除された方、施設職員の方、施設に入所している高齢のお子さんに向けて、作成しています。

チャイルドラインみやぎでは、アフターケア事業全国ネットワーク「えんじゅ」に加入しています。「えんじゅ」は全国各地のアフターケア事業所約20団体が参加しています。施設を退所して県外で就職した方で、困ったことがあったときには、つなぐことも出来ると思いますので、まずは相談してください。

ご相談、お問い合わせ等はホームページからも受付しています。
仙台市児童養護施設等入所児童就業支援・アフターケア共同体 HP
URL：<http://city-yougo.org/>

