

22	20	8	8	1
月	土	月	月	月
精神科医来診	お出かけツアー	精神科医来診	内科医来診	体重測定

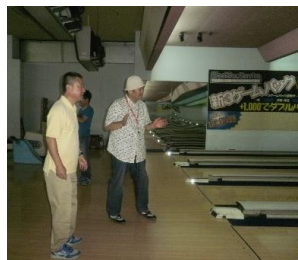
☆9月の予定☆



お月見

# 藤の実学園だより

## 2014年9月号



ボールを投げて、ピンが何本倒れたか結果が出ます



みんなで応援しようねっ！



お茶の時にラーメンを食べている人も・・・☆



盛り上がってます！

8月16日(土) お出かけツアーに行ってきました。午前中はビッグウェーブにてボーリングを楽しみました。皆さんそれぞれゲームすつ行い、とても盛り上がりました。その後昼食のお弁当を食べ、午後はオリンピック平塚店にてお茶を飲みながら楽しい時間を過ごしました。活気あふれる充実した時間を過ごすことが出来ました。

お出かけツアー(グルメ・ボウリング)

担当(田中・日野)



の～んびり過ごすのもいいですね♪



これから潜ってみようかな・・・♪



お天気にも恵まれて絶好のプール日和が続きました！



初めてのYAMAHAプール、ちょっと緊張・・・！

今年度はいよいよ実学園園庭のYAMAHAプールを借用して行っています。思いつきの水遊びを楽しむ事が出来て、みんなで楽しい時間を過ごしています。

担当(福田・大津)

水遊び in YAMAHA プール



思う存分水遊びを楽しんでいます。



今年は藤の実学園でプールを購入しました☆

担当(石井・片岡)

在園利用者プログラムの報告

8月16日(土)は午前はいよいよ実学園園庭で水遊びを行い、調理室ではスープを作りました。午後は娯楽室にて映画鑑賞を楽しみました。

## 夏休み企画（昼食会）

お盆の期間中、活動班で昼食会を行いました。ちらし寿司とスープをみんなで作り、テイクアウトのオードブル・ソーセージもテーブルに並びました。皆で楽しく食べました。

藤の実学園



男の料理、腕の見せどころ！



オードブルもお料理いっぱい！



みんなで食べると  
美味しさ倍増！いつもと違う場所で食べると雰囲気も変わって楽しかったね☆



場所は会議室で行いました。



職員も一緒に食べてます♪

旬の野菜を食べましょう

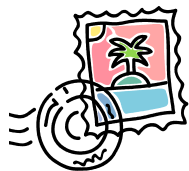
暑い日が続きます。この時期は食欲が低下しやすく冷たいものを多く摂りがちになることから身体がだるい、胃腸の調子が悪いなどという、いわゆる「夏バテ」になる人が多いようです。予防策としては1日3回主食・主菜・副菜がそろった食事を摂る事が一番良いと言われています。ねぎ・みょうが・しそ・しょうが・わさび等の薬味を使って食欲を刺激したり、まだまだ美味しい夏野菜をたっぷり摂って厳しい残暑を乗り切りましょう。

栄養士（松田）

### 切手納品（そら班）

9月に予定していた、そら班切手納品は10月9日（木）に変更になりました。詳細に関しては、後日班の皆様には資料を配布しますので、お楽しみに！

担当（橋之口・日野）



快眠を促す環境作りを！

スッキリ目覚める事が出来た朝は心身共に充実している満足感があります。快適な睡眠を得るためにはそれを防げるストレスなどの刺激を少なくする事他に快眠を促すための環境作りが大切です。毎朝欠かさず太陽の光で体内時計を刺激し、朝ご飯は毎日欠かさず食べるようにしましょう。ウォーキングなどの軽めの運動を意識して日中に適度な運動を行ないましょう。そしてぬるめのお風呂に半身浴で20分程ゆっくり浸かると約2時間後には自然に睡眠に入る事が出来ます。

看護師（渡辺）

### お出かけツアーについて

9月20日（土）第2回目のお出かけツアーを実施します。次回は箱根散策です。秋空の下、マイクロバスに乗って箱根に行き、ロープウェイに乗って散策を楽しんで来たいと思います。

担当（石井・片岡）

## あどがき

今年も残暑厳しい季節になりました。夏バテや夏風邪にかかっていないでしょうか。今年はいよいよ実学園園庭でのプール開催となりましたが、貸し切りのプールで思う存分遊ぶ事が出来てみなさん楽しそうに過ごしていました。藤の実学園でも新しくピニールプールを購入し、新しい水泳プログラムの活動が行えました。来月からは八公公園プールが始まりますのでお楽しみに！

夏は終わりを迎えますが、身体に気を付けながら過ごしましょう。

担当（福田・高橋）

「藤の実学園だより」9月号

発行 社会福祉法人 光友会

太陽の家 藤の実学園

藤沢市鵜沼海岸

6・6・12

TEL (0466) 33-1411

発行日 平成26年 9月1日