

藤の実学園だより

2015年11月号



☆11月の予定☆

23	20	17	9	6	5	2
月	金	火	月	金	木	月
精神科医来診	切手納品(うみ班)	内科医来診	精神科来診	一泊旅行(山梨方面)	一泊旅行(山梨方面)	体重測定

藤の実学園運動会

10月2日(金) 太陽の家体育館で藤の実学園運動会が行われました。開会式では初めてのプログラムである「くす玉割り」のセレモニーから始まり、例年行われていた「鈴割り」の代わりに「紅白玉入れ」が加わり、班対抗の「箱積みバトル」は白熱しましたね。今年はご家族参加の競技も多く、とても盛り上がった運動会になりました。ご家族・ボランティアの方々、たくさんのご声援・ご協力、ありがとうございました。

担当(高橋大・片岡・寺本)



10月の活動

生活班では、毎週水曜日又は木曜日にお小遣いを持って、歩行でマクドナルドやヨークマート、ドライブで長久保公園などに出掛け、お茶会を楽しみました。

生活班(福田)

活動班では長久保公園などへの季節を味わうための歩行の際に拾ったドングリを使って、カレンダー製作をしています。

活動班(大津)

10月の調理

10月の調理では、“さつまいもの焼き”を作りました。レンジで軟らかくしたさつまいもをつぶし、砂糖・小麦粉・生クリームなどを混ぜて形をつくり、ホットプレートとフライパンでこんがり焼きました。秋の味覚のさつまいも!美味しかったです。

担当(端山・横田)



第2回お出かけツアー

10月16日(金)に第2回目のお出かけツアーで宮ヶ瀬湖畔園地ピクニック広場のバーベキュー場へ行ってきました！台風で一ヶ月延期になり、待ちに待った当日はあいにくの雨模様・・・でも皆さん、元気いっぱいバスに乗り込みました。バーベキュー場に到着して雨脚は益々強くなってきましたが、マイクロバスをバーベキューブースの前まで乗り入れてきたので、雨に濡れずに降りも楽でした。食材も豚・牛・鶏肉とたくさん野菜があり、やきそばを作ったりでお腹一杯になり大満足の様子！楽しい一日を過ごせました。

担当(松永・田中)



肉担当の松永です！ポクが焼いて、美味しく仕上げます！

早く焼けないかな・・・お腹が空いたよ～！



一泊旅行

11月5・6日(木・金)は一泊旅行です。今年の行先は「山梨方面」となります。楽しい旅行にしようと思っ今から胸をワクワクさせています！風邪などひかない様気を付けてくださいね。

担当(高安・福田)



切手納品(うみ班)お知らせ

11月20日(金)にうみ班の切手納品外出を予定しております。詳細は後日お知らせいたしますので、もうしばらくお待ち下さい。



担当(高橋・横田)

着替えの用意について

暑い季節から寒い季節に変わるこの時期、風邪を引きやすくなります。体温調節の為に、長袖の洋服・長ズボンなど、暖かい洋服のご用意をお願い致します。また、紛失を防ぐために記名をよろしくお願いします。

(※最近、無記名のハンカチの落とし物が増えています。)

藤の実学園

秋の味覚・きのこ

きのこ類が美味しく感じられる季節になりました。香り・うまみ・歯触りの良さが特徴の舞茸は、栄養が豊富で抗がん作用や生活習慣病の改善・予防など様々な健康効果が期待されます。鍋もの、炊き込み飯、天ぷら等の定番メニューの他、食の和洋中を問わず、いろいろな食材と相性良く調理できます。加熱して出る水分も一緒に食べ、溶け出した栄養を丸ごと摂りましょう。

☆舞茸の料理レシピ☆

今月は旬の舞茸を使った「舞茸のホイール焼き」料理です！

アルミホイールに舞茸をならべ、バター・塩を少々、一緒に包む。5分程加熱し、好みで醤油をたらして完成！

海老やホタテ、茹でたブロッコリー等を加えると更に美味しくなります。



栄養士(松田)

あじぎ

暑い夏も終わり、公園の木々も少しずつ秋色に染まり始めています。

秋の行事である藤の実運動会も大好評で終わりました。ご家族の皆様も楽しんで頂けましたでしょうか。

いよいよ11月には、一泊旅行があります。紅葉真っ只中の山梨ではどんな楽しいことが待っているか、とても楽しみです。

秋の深まりとともにインフルエンザの流行も心配ですね部屋の換気・手洗いうがいなど、皆が元気に過ごせるよう予防に努めましょう！

担当(松永・田中)

「藤の実学園だより」11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