

# 藤の実学園だより

## 2016年1月号



☆1月の予定☆

29	25	15	12	11	4
金	月	金	火	月	月
第3回 お出かけツアー	精神科医来診	つき班切手納品	内科医来診	精神科医来診	始業日 体重測定

### 2015年を振り返って

2015年を振り返ると、今年もいろいろな出来事がありました。特に印象に残っているのが、ラグビーのワールドカップ(W杯)イングランド大会で、日本代表がW杯を2度制している強豪南アフリカ代表に歴史的な勝利をおさめたことです。しかも、W杯では24年間勝利していないのに、一大会で3勝を挙げたことです。ただ、これは奇跡ではなく4年間厳しい練習を積み、しっかりとした準備を計画的にし、自信という気持ちがあったればこそだと思っています。何事も、気持ちを込めなくてはいけないのだと、再認識させてくれた心に残る出来事でした。

さて、今年の藤の実学園は、永く運営の中心にいた澤野職員が異動になり、新鮮さと新たな緊張感が生まれたことは大きな出来事だったと思います。また、長く利用された利用者さんが退所されてしまったのは、とても寂しい出来事でした。

来年も利用者、ご家族の方が安心、安全に施設利用ができ、自己選択・自己決定がその人らしくできるように、ラグビーの日本代表のように準備を怠らず、心のこもった支援をしていく年になりたいと思います。



藤の実学園 八十島 清隆

### お楽しみもちつき会

12月4日(金)の午後の時間帯を使い、太陽の家体育館にて、お楽しみもちつき会が行われました。

前半は、利用者によるもちつき、和太鼓のリズムに合わせてとても賑やかに行なえました。

後半のお楽しみ会では、スポーツや音楽プログラム中に練習をした利用者出し物を発表したり、1年を振り返るスライド・動画、可愛いサンタやトナカイに扮した職員によるウクレレ&ピアノ演奏。ご家族の皆様も楽しんでいただけただでしょうか。

そして毎年恒例のつきたてのお餅の入ったお汁粉を皆でいただきました。

担当(橋之口・神谷)



## 12月の調理

12月は、バナナケーキを作りました。つづいたバナナとホットケーキミックスを混ぜて生地を作り、ホットプレートでみんなでワイワイと楽しく焼き、紅茶と一緒にいただきました。

担当（端山・横田）



美味しく出来るかな♪



### 切手納品のお知らせ

1月15日（金）に、つき班の切手納品を予定しております。

詳細につきましては、後日班担当よりお知らせ致しますので、ご確認ください。

担当（大津・寺本）

## 第32回光友会

### チャリティーコンサート

【日時】 1月8日（金）

【場所】 藤沢市民会館・大ホール

【開場】 17:30 【開演】 18:30

【座席】 S席（指定2500円）、A席（1階自由席2000円）、B席（2階自由1000円）

【出演】 癒しの三重奏・ヴォクスレイ

S席・A席・2階自由席いずれのチケットについても若干ですが、残券ございます。引き続き、近隣や知人に声をかけていただき、チケット券売のご協力をよろしくお願いいたします。皆様のお越しをお待ちしております。

担当（二見・長野・高安）

### 健康診断のお知らせ

利用者の方の健康診断を左記の通り藤沢市保健医療センターにて実施いたします。いずれの日程についても13時～15時の診察となります。

- ・ 1月12日（火） かげ班
- ・ 1月19日（火） そら班
- ・ 1月21日（木） ほし班
- ・ 1月26日（火） うみ班
- ・ 1月28日（木） つき班
- ・ 2月2日（火） なぎさ班
- ・ 2月4日（木） 予備日

## 黒豆のお話

黒豆は、おせち料理に欠かせない一品として、古くから食されてきました。

黒色で邪気を防ぐということ、一年間まめ（勤勉）に働き、まめ（健康）に暮らせることを願うという意味があるそうです。

大豆とほぼ同じ成分をもちますが、皮の黒い部分にはアントシアニンが含まれ、血液さらさら・コレステロール低下・美肌など、健康効果により期待ができると言われています。

甘く煮た黒豆はチーズと味の相性が良く、クリームチーズとあわせてクラッカーにぬったり、チーズと一緒にギョウザの皮で包んで焼いたりすると、甘じょっぱい味があとをひく美味しい一品になります。是非、おためし下さい。

栄養士（松田）

☆12月18日にいすゞ自動車様よりクリスマスケーキの寄付を頂きました。おやつの時間にみんなで美味しくいただきました。一足早いクリスマスでした！



## あてがき

いよいよ2016年の始まりです。今年はどうな年になるのでしょうか。予報では、今季は“暖冬”とのことですが、暖かかったり寒かったりと安定しない日が続いています。体調など崩されてはいませんか。しょうか。

先日行われましたお楽しみ餅つき会は大盛況のうちに終了しました。楽しんで頂けたか。

今年も1月からお出かけツアーなどの行事が控えています。利用者の方々が安全で楽しい時間を過ごして頂ける様、職員皆、頑張っていきますので、ご支援・ご協力よろしく願います。

担当（松永・田中）

「藤の実学園だより」1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28年 1月1日

