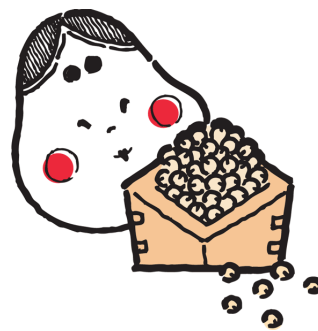


# 藤の実学園だより

## 2016年2月号



☆2月の予定☆

26	19	15	9	8	2
金	金	月	火	月	火
なぎさ班切手納品	第4回お出かけツアー (工場見学)	精神科医来診	内科医来診	精神科医来診	なぎさ班健康診断

### 活動報告 (活動班・生活班)

活動班では12月にご家族からお借りしたクリスマスツリーに飾りつけをしました。自分たちで飾ったツリーを見ながらお祝いをしました！



生活班ではお正月らしい遊びをしよう！ということで福笑いを行いました。模造紙におかめの顔を描き、顔のパーツを利用者の皆さんと一緒に作りました。

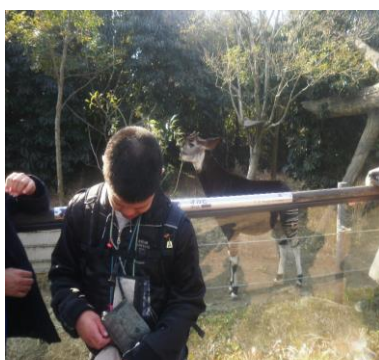


藤の実学園

### 切手納品代替外出 (つき班)

1月15日(金)に切手納品代替外出として横浜市旭区にあるブルーシアに行ってきました。風が冷たく少し肌寒く感じましたが、名物のオカビを含め様々な動物を見ることが出来ました！

担当 (大津・寺本)



## 第33回チャリティーコンサート報告

1月8日(金)藤沢市市民会館大ホールにてチャリティーコンサートが行われました。今回も当日に、藤の実学園の作品販売も行い大盛況でした。



担当(二見・長野・高安)

### 1月の調理(生活班)

1月は焼うどんを作りました。醤油とソースのシンプルな味付けですがとってもおいしく出来ました。



担当(端山・横田)

### 切手納品代替外出のお知らせ

2月26日(金)に、なぎさ班の切手納品代替外出を予定しています。詳細は後日配布致しますので、楽しみに待って下さいませ。

担当(端山)



### 第4回お出かけツアーのお知らせ(工場見学)

2月19日(金)に、お出かけツアー第4回目、工場見学ツアーがあります。詳細は別途ご案内致します。お楽しみにー!

担当(大津・田中・日野・松永)



### 今月のおすすめの食材

オータムポエムというアブラ菜科の野菜をご紹介します。ビタミンCや食物繊維を多く含む緑黄色野菜です。見た目は菜花に似ていますが、苦みはなく食感や風味が明日アパラガスに似ていることから、アスパラ菜とも呼ばれています。冬の時期に茎に甘味を蓄えくせのない味で色々な料理に楽しめます。

### おすすめの調理法

さっと茹でてマヨネーズやからし、醤油で和えたり、汁の具にする他、炒めものに入れると鮮やかな緑色が食欲をそそります。ぜひお試し下さい。

栄養士(松田)



### あとがき

年が明けて早いもので1か月が過ぎようとしています。帰省した際に「1月往ぬる、2月は逃げる、3月去る」と祖父が言っていたのを思い出しました。正月から3月までは行事が多く過ぎるのが早く感じるという意味で、藤の実学園でも3月まで行事がたくさんありますのであっとい間に春になっていくのでしょね。

1月末にはとても強い寒波が押し寄せ肌寒い風が吹いていました。まだまだ寒い日が続くと思うので体調にお気をつけてお過ごしください。

担当(田中・松永)

「藤の実学園だより」2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 2016年2月1日