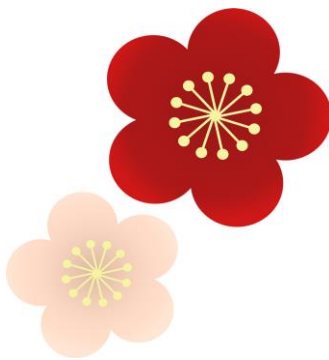


藤の実学園だより

2016年4月号



☆4月の予定☆

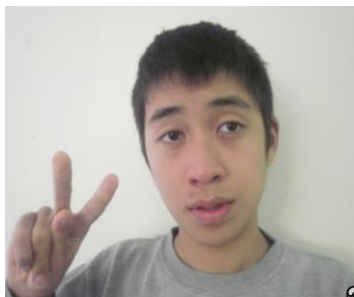
28	25	22	12	11	1
木	月	金	火	月	火
ハイキング予備日	精神科医来診	ハイキング	内科医来診	精神科医来診	始業日

藤の実の新しい仲間紹介

3月より藤の実学園に新しい仲間が4人増えました！
 若い力で藤の実学園に新たな風を呼び込むかもしれませんね。
 まだまだ緊張されているかもしれませんが皆様のご暖かい迎えをよろしくお願いします！



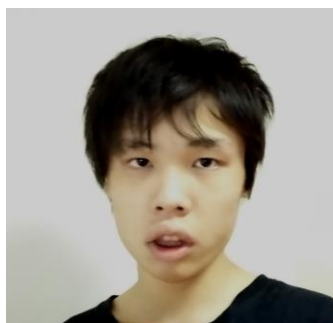
高田 一誠さん



西海 耕太さん



岡田 和寛さん



枇杷 翔也さん

駅伝大会報告

3月4日(金)に、鶴沼運動公園(八部公園)内にある野球場にて、駅伝大会を行いました。当日は気温が低く少し肌寒かったのですが、皆さん今年度最後の全体行事ということもあってか、気合いを入れて一生懸命走り切りました。応援する方も仲間の為に力いっぱい声を出し、楽しく白熱した駅伝大会となりました！

担当(端山・横田)



おでかけツアー（水族館・江ノ島散策）

3月18日（金）今年度最後の行事として歩いて新江ノ島水族館と江ノ島散策に行ってきました！水族館では様々な海の生き物たちを見て癒され、アクロバティックなイルカのショーに皆さん興奮されていました！

昼食は竹波というお店で海鮮料理に舌鼓を打ち、江ノ島ではイカ焼きやタコせんべいを食べました！帰りの車内では皆さんお疲れの様でしたが、充実した1日になりました。



担当（松永・大津）



3月の調理

3月の調理は、ミネストローネ作りです。今年度最後の調理の為、1年間共に過ごした仲間と今年度の思い出を振り返りながら、美味しく頂きました。

担当（端山・横田）



ハイキングのお知らせ

4月22日（金）に、ハイキングを予定しています。新年度初めての行事です。季節を感じながら楽しく歩きたいと思います。詳細は、後日お知らせいたしますのでお楽しみに。尚、雨天時の場合は通常活動となりますのでご注意ください。予備日については28日（木）となります。

担当（高橋・片岡）

バザーのお知らせ

4月29日（金）10:00～12:00（雨天決行）茅ヶ崎中央公園にて、ミーデーが開催されます。様々なイベントや模擬店などが出店予定です。藤の実からは、陶芸や織物の販売を行います。ぜひ皆さんのお越しをお待ちしております。

担当（高橋大）

実は春の食材？

秋の食材のイメージが強い椎茸ですが、旬は二回あり、3～5月と9～11月と言われています。栄養価が高く、成人病・骨粗鬆症予防やダイエット等色々な効果があります。

かさの部分にひき肉やすり身を詰めて調理したり、炊き込み飯等の他、弱火で焼いて好みの味（ポン酢・味噌マヨネーズ等）で食べるのがおすすめです。

捨ててしまいがちな軸の部分も旨味があり、歯ごたえ良くおいしく食べられます。

寒い冬を乗り越え身が締まって旨味が濃くなった春の椎茸を是非お試しください。

栄養士 松田

あとがき

4月と言えば学校や会社では新学期・新年度を迎え、多くの人が新しい生活をスタートさせるのではないかと思います。地域によっては桜が咲き花見なども行われ賑やかな風景も見られるのではないのでしょうか。

藤の実学園でも今年度最後の行事である駅伝大会、お出かけツアーを無事に終えることが出来ました。新年度も利用者の方が楽しめる様な行事や日々の活動を提供していきたいと思っておりますので、今後ともよろしくお願ひします！

担当（松永・田中）

「藤の実学園だより」4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4月1日