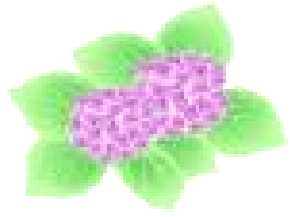


# 藤の実学園だより

## 2016年6月号



### ☆6月の予定☆

27	24	14	13	5	1
月	金	火	月	日	月
精神科来診	切手納品(つき班)	内科医来診	精神科来診	太陽の家まつり	体重測定

### 春のバス旅行

5月13日(金)に春のバス旅行で油壺マリンパークへ行ってきました。当日は天候にも恵まれ海からの風が心地よく感じられました。マリンパークでは昼食の洋食ランチでお腹いっぱいになりました。皆さんジュースやアイスなどを召し上がり、イルカショーや水族館を鑑賞し、バス旅行の一日を満喫された様子でした。

担当(高安・端山)



### ハイキング

4月22日(金)今年も晴れて汗ばむ陽気となり気持ちのいいハイキングが実施されました。今回はお小遣いを持っていき、利用者の皆さんアイスやジュースを購入し、熱くなった身体を冷やしていました。潮風と波音がとても心地よく、買う楽しみも増えたハイキング、利用者の方も笑顔が目立ち、大満足な一日となりました。

担当(高橋大・片岡)



### 茅ヶ崎メーデーバザー

4月29日(金)茅ヶ崎市中心公園にて「茅ヶ崎メーデー」が開催され、藤の実学園からは、陶芸や織りの作品などの販売を行いました。当日は利用者も参加し販売のお手伝いを行なってくれました。ありがとうございました。

担当(長野・田中恭)

### 長久保バザー

5月5日(火)長久保公園のお祭りにてバザー販売をしてきました。利用者の方々も歩行先で立ち寄って販売している様子を見に行ったり、軽食をとったりとお祭りの楽しい雰囲気を感じていられた様子でした。

担当(橋之口・秋元)

※八部バザーについては、強風のため中止となりました。



5月調理

5月の調理でフルーツポンチを作りました。ミカン・パイナップル・黄桃の缶詰と細かく切ったバナナ・イチゴを入れてサイダーと混ぜ合わせました。食べる頃には、サイダーのシュワシュワ感が少なくなっただけでしたが、皆で美味しくいただきました。

担当（田中恭・田中香）



太陽の家まつりのお知らせ

6月5日(日)に太陽の家まつりが開催されます。今年も様々な催し物や模擬店が出ます。皆様是非お越しください。またポスターは藤の実学園の渡邊職員がデザインしています。玄関と体育館、藤沢南部の公共施設にも貼らせています。

担当（二見・長野・高安）



切手納品のお知らせ

6月24日(金)につき班の切手納品を予定しております。行き先は町田にある金子画廊に納品後、町田リス園に行く予定となっております。身近でリスと触れ合える場所となっておりますので、お楽しみになってください。

担当（大津・寺本）

ゴーヤで暑い夏に備えよう

これから旬を迎えるゴーヤは苦味があり、好き嫌いの好みがかかる野菜です。豊富に含まれるビタミンCや苦味成分には、胃腸の粘膜保護、食欲増進、疲労回復、美肌など夏にむけて嬉しい様々な効果が期待できるといわれています。苦味が気になる場合は、綿をしっかりと取り、さっと茹でる、又は塩もみをすることで和らぐようになります。

ゴーヤチャンプル、マヨネーズ和え、肉詰め等の他、薄切りにしたゴーヤをごま油で炒め、めんつゆで味つけし、仕上げにたっぷりとかつおぶしをまぶした炒めものを手軽にできる一品としておすすめします。

栄養士（松田）



あしがき

吹く風にも爽やかさを感ずる季節となっております。藤の実学園では新体制でのスタートを切りましたが日々の活動や行事を共に行うことで、毎にまとまりが出てきたように感じます。

6月には太陽の家まつりが開催されます。参加者の皆さんが楽しめる内容となっておりますので、体調など崩さないよう健康に気を付けて元気に過ごしましょう。

担当（田中・大津）

「藤の実学園だより」6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6月1日