

# 藤の実学園だより

## 2016年11月号



### ☆ 11月の予定 ☆

28	25	18	17	14	8	1
月	金	金	木	月	火	火
精神科医来診	切手納品(なぎさ班)	一泊旅行(山梨方面)	一泊旅行(山梨方面)	精神科医来診	内科医来診	体重測定

#### 藤の実学園運動会

10月14日(金)に藤の実学園運動会が開催されました。月始めには10月とは思えない暑い日もありましたが、当日は過ごしやすい気候で普段の練習の成果を発揮できました。皆、元気に楽しく参加され一人ひとりが主役の運動会になりました。

「紅白玉入れ」「パン食い競争」初めての種目である「バケツにGO!」など、ご家族参加の種目、楽しんでいただきましたでしょうか。たくさんのご参加・ご協力ありがとうございました。

担当(端山・横田)



#### 10月の調理

10月の調理は秋の味覚である「さつまいものお焼き」を作りました。甘味の強い「紅あずま」という品種のさつまいもを使い、ホットケーキミックス・片栗粉・牛乳・砂糖を加えて形を作り、フライパンとホットプレートで焼きました。

担当(田中恭・田中香)



## そら班・切手納品代替え外出

9月30日(金)にそら班切手納品代替え外出で、あんぱんまんミュージアムへ行ってきました。

風食はジョンナサンで日替わり定食を食べました。あんぱんまんのミュージアムでは、あんぱんまんのキャラクターと写真を撮って楽しみました。お土産も皆自分で選び、各々のキャラクターのお土産を買いました。

担当(橋之口・田中恭)



## 一泊旅行

11月17・18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。

富士山リーダードーム・桔梗屋の工場見学など盛りだくさんです。

一泊旅行に向けて、体調を整えて楽しい旅行にしましょう！

担当(高安・田邊・福田)



## 鵜沼公民館まつり

10月15日(土)に開催された鵜沼公民館まつりのバザーに出店しました。

当日はたくさんの方で賑わい、大盛況でした。足をお運び頂いた方々、ありがとうございました。

担当(大津・神谷)

## チャリティーコンサート

毎年恒例の光友会のチャリティーコンサートが2017年2月17日(金)に俳優の吉田栄作さんを迎えて、藤沢市民会館で開催されます。

チケットをご希望の方は職員まで、お声をおかけ下さい。

藤の実学園

## 旬の食材「きのこ」

低カロリーでミネラルやビタミン、食物繊維が豊富なきのこ類は、これから旬を迎えたたっぷり摂りたい食材のひとつです。生のものはすぐに鮮度がおちてしまうので、たくさん手に入った時は適当な大きさに切って冷凍することが出来ます。冷凍すると調理した時に旨味成分が出やすく、より美味しくなると言われています。

## ☆きのこの常備菜☆

- ① 生姜をごま油で炒め、ポン酢みりんを加える。
  - ② にんにくをオリーブ油で炒め塩・こしょうを加える。
- そのまま食べるのもよし、サラダのドレッシング代わりにチャールハンの具にするのもおすすめです。

栄養士(松田)



## あじがき

夏の暑さからやっと解放され、少しずつ秋の気配を感じられる季節となりました。

藤の実では大盛況のうちに運動会も終わり、年内の行事は一泊旅行・お楽しみ餅つき会を残すのみとなりました。

猛暑から一転して急に涼しくなり、体調を崩されている方も多いのではないのでしょうか。一年のうちでも過ごしやすいこの時期、冬の寒さに備えて体調を整え、利用者・ご家族・職員ともに頑張ってくださいませ！

担当(大津・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