

藤の実学園だより

2017年8月号



☆8月の予定☆

27	25	21	8	7	1
日	金	月	火	月	火
ふくし村まつり	切手納品(ほし班)	精神科医来診	内科医来診	精神科医来診	体重測定

希望寄席スペシャルステージ

【日時】9月29日(金)
 【場所】湘南台文化センター 市民シアター
 【開場】17時30分 【開演】18時30分
 【全席自由】前売り・当日券 2500円
 【出演】三遊亭好楽・春風亭正太郎・ストリート松浦・小今亭文菊



すでにご購入いただいた皆様には、ご協力感謝申し上げます。まだ券に余裕があります。ご家族や知人、ご近所にも声を掛けていただければ幸いです。皆様のお越しをお待ちしております。詳細はパンフレットをご覧ください

担当(二見・田邊)

ふくし村祭りのお知らせ

8月27日(日)に、湘南ふくし村にて夏の風物詩「光友会ふくし村まつり」を開催致します。藤の実学園からは、陶芸・織りの作品販売を予定しています。当日は各種模擬店、イベント、抽選、打ち上げ花火など楽しく賑やかなお祭りになると思います。ぜひ皆様のお越しをお待ちしております。

担当(高橋・福田小)

第1回お出かけツアー

7月14日(金)にお出かけツアーで高尾山に行ってきました。午前は、TAKAO 599 MUSEUMに行き、動物のはく製や植物の標本を見てきました。昼食は、御膳所琵琶屋で、ポリウム満点の懐石弁当を食べました。午後は、高尾山を散策し、ソフトクリームやお土産を買い、皆さん楽しそうに過ごしていました。

担当(田中香・橋之口)



7月の調理

7月の調理は、フルーツポンチを作りました。みかんやもも、バナナ等たくさんフルーツを使い、サイダーを入れ、夏の清涼感を味わいました。

担当（寺本・橋之口）



活動報告

7月7日（金）今年も、七夕に笹飾りを行いました。短冊や飾りを作り、笹に付けて玄關に飾りました。

皆さんの願いが叶うと良いですね！

藤の実学園



なぎさ班切手納品代替え外出

7月28日（金）なぎさ班切手納品代替え外出で、八景島シーパラダイスに行きました。昼食は、ほっともつとで購入した塩唐揚げ弁当を食べ、水族館に入り、イルカのショーなどを見て、皆さん笑顔で過ごしていました。

担当（大津・福田小）



切手納品のお知らせ

8月25日（金）にほし班の切手納品予定しております。詳細は後日お知らせいたします。

担当（田中恭・中川）

お元気で



7月をもって、うみ班N・Aさん。つき班Y・Sさんが退所されました。新天地でもお元気で！

藤の実学園

トマトの中華和え

暑い日が続きます。給食メニューの中から、夏のおすすめの和え物を紹介します。

- ① 酢大さじ1、砂糖・しょうゆ各小さじ1、ごま油小さじ2分の1をまぜておく。
- ② トマト大1個、わかめ5gを食べやすい大きさに切り、きゅうり1本を輪切りにし、①に加えて、混ぜ合わせて出来上がり。

冷蔵庫で30分ほど冷やすと、味もよくなじみ更に美味しくなります。

茹でたそうめん、豚薄切り肉を茹でて添え、トマトの中華和えをぶっかけて食べるのもお勧めです。

是非お試しください。

栄養士 松田



あどがき

梅雨も明け、いよいよ夏も本番です。これからは、熱中症に注意が必要です。

熱中症予防には、その日の水分、ミネラルの補給が大切になります。数日前からの十分な水分補給も大切となります。また、夜間にも熱中症になる場合があります。室内の温度は、28℃以下、湿度は、50～60%を目安にするのが良いそうです。

短い夏の時期ではありませんが、体調を崩すことのないように、暑い夏を皆で元気に乗り切りましょう！

担当（田中・橋之口）

「藤の実学園だより」8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 2017年8月1日