

6月の予定

太陽の家まつり(2日)

体重測定(3日)

神科医来診(3日)(17日)

耳鼻科検診(4日)

内科医来診(11日)

作業工賃支払い(13日)

眼科検診(19日)

かぜ班切手納品(21日)



藤の実

学

園

だ

よ

り

2019年6月号

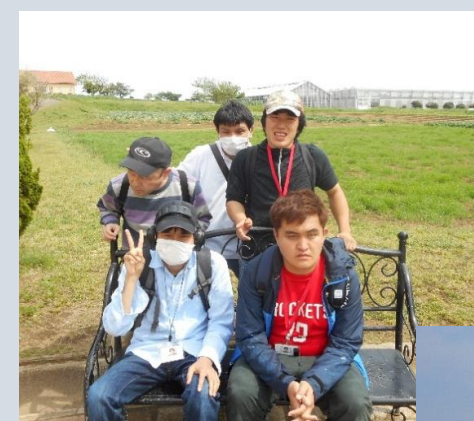


ソ「春のお晴
レイ長井の天の5
ユ海のバス気月
の丘」旅行中10
に公園で日の快



春のバス旅行

パート1



栄養士のお話



初夏にかけてグリーンピースが旬を迎えています。脇役の印象が強いですが、栄養価は高く、食物繊維やたんぱく質、カリウム等が豊富に含まれています。一年を通して食べられるものですが、生のグリーンピースは甘味・風味が格別です。ご飯、炒め物、スープ等、食卓の主役級として是非お試しください。

へグリーンピースごはん

- ①米2合は洗って水を切り20分程おく。
- ②さやから取り出したグリーンピース1カップ分を、水2カップで5分程茹で、そのまま冷ましておく。
- ③米、酒大さじ2、塩小さじ1、②の茹で汁を炊飯器に入れ、2合の目盛りまで水を足し、炊飯する。
- ④炊き上がったら、②のグリーンピースを加えて混ぜ、10分程蒸らしてできあがり。

新人紹介



奥津 香奈子

登山が趣味で、登頂した時の爽快感がたまらなく好きです。小さな一步の連続が登頂に繋がるように、利用者さんにもそんな支援ができるよう頑張っていきたいと思います。

今月のひとりとこと

皆さんは湘南ベルマーレというサッカーチームをご存知ですか？藤沢を含む9市11町をホームタウンとするプロチームです。昨年創立50周年を迎え、記念すべきその年にルヴァン杯初優勝、熾烈なJ1残留争いを勝ち抜き、今季もJ1で戦っています。私は6年ほど前から湘南を応援しており、月に2〜3回は平塚にある総合公園に通っています。

最近、その湘南のロッカールームの様子を収めたDVDが巷で話題になっていきます。ロッカールームで繰り広げられる選手同士の言い争いが迫力満点だとニュース等で取り上げられました。チームが連敗している中、目の前の勝負に勝つために年々上下関係なく大人たちが本気で喧嘩をする：プロとして勝負の世界で戦う選手たちのリアルな姿が見られます。有名な選手や日本代表が多く居る訳ではないですが、チーム一丸となつて目の前の勝利を掴みにいく姿には応援する側もつい熱が入ってしまいます。

皆さんもぜひDVDだけでなくスタジアムに来て湘南の試合を観てみてください！平塚でお待ちしています（笑）

（T職員）

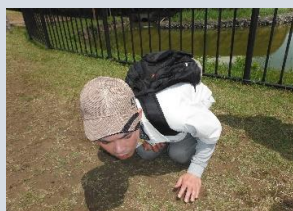
次回は天津職員です



お昼はハンバークプレート&ドリンクバー！



春のバス旅行 パート2



アルパカソフトを食べた方も！



きれいなお花を見たり：

