

8月の予定

体重測定(5日)
精神科医来診(12日)(26日)
なぎさ班切手納品(23日)
ふくし村まつり(25日)
内科医来診(27日)

藤の実

学

園

だ

よ

り

2019年8月号



にし班切手納品代替外出

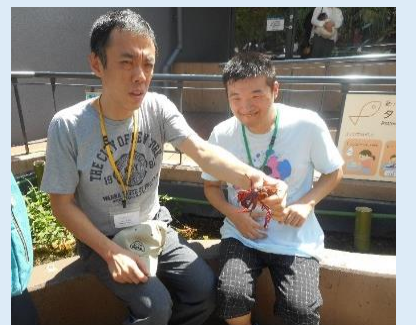
7月26日、切手納品代替外出で、にし班が『相模川ふれあい科学館』に行ってきました！
厚木パーキングエリアで好きなメニューを選んで昼食を取り、その後科学館へ。...



どれにしようかな？



ザリガニだ～！



相模川の生態系を観察したり、ザリガニを触ったり！！
楽しい一日になりました。



お出かけツアー



7月12日（金）、第1回のお出かけツアーで、小田原コロナワールドに行ってきました！
午前中にボーリングをし、その後おいしいランチを食べながらカラオケタイム♪みなさん笑顔で楽しまれていました。ストライクはいくつとれましたか～？



好きなメニューを選んで食べました！



みなさん、何の曲を歌ったのかな？



栄養士のお話

雨が多かった梅雨が明け、いよいよ夏の暑さが本番を迎えます。今回は夏野菜や香味野菜を使った山形の郷土料理「だし」をご紹介します。

きゅうり、なす、みょうが各1本、大葉5枚を5ミリ角、生姜20gを2ミリ角に切り、野菜が半分浸かる位のめんつゆで和えてできあがりです。1時間程浸けておくと味がなじみ、より美味しくなります。好みで粘り気のある細切り昆布や、茹でたオクラを加えるのも良いでしょう。ごはん、豆腐、納豆にたっぷりつけて食べるのがおすすめです。



エアコンを設置しました！

ほし班・にし班支援室の間と、娛樂室に業務用の大型エアコンを設置しました！梅雨が明け、夏本番となる前に設置することができ、みなさまの健康維持・熱中症対策に大いに活躍してくれることでしょう！今夏は、より快適な環境のもと、みなさんの活動へのやる気も倍増して下されると嬉しいです😊



今月のひとりごと

みなさんこんにちは！私は今ダイエットに励んでおります。健康的なポッチャリ歴20年だったのですが、今回の健康診断で初めて納得のいかない結果が出ました。そこで心機一転ダイエットを行う事を決意しました。

方法は簡単です。「頑張る」「我慢」です。それだけでは辛すぎるので、週に一回は自分に優しく好きなものをお腹いっぱい食べます。（唐揚げ・かつ丼・チョコパイなど）みなさん気付いていないと思いますが、一か月で8キロ減量出来ました。あと5キロ減量を目標に頑張っていきたいと思っています。

私は、褒められると伸びるタイプなので、見かけたら「痩せましたね」など声を掛けて頂けると嬉しいです。

健康で楽しく・明るく仕事が出来よう頑張りますので、今後も宜しくお願いします。

（田邊 行洋）

次回は江口司職員です

