

## 2月の予定

- 体重測定(3日)
- 精神科医来診(3日)(17日)
- 第5回お出かけツアー(7日)
- 内科医来診(10日)
- うみ班切手納品(21日)



藤の実

# 学 園 だ よ り

2020年2月号



## つき班切手納品代替外出



1月10日、つき班が切手納品代替外出で、油壺マリンパークに行つて来ました。晴天に恵まれ、かわいい海の生き物たちのショーを楽しみました。園内を散策したり、楽しい一日になりました！

お弁当おいしいね！

イルカやカワウソが近くで見られたよ！

おやつももぐもぐ...

# 栄養士のお話

寒い時期の大根はみずみずしく甘味があります。  
 サラダ、煮物、大根おろし等色々な料理で楽しめますが、今回は甘酢漬けをご紹介します。

- ①大根1本(約1kg)を7cm程の長さに切って皮をむき、縦に6等分にする。
- ②ジッパー付き袋に砂糖150g、酢大さじ2と1/2、塩大さじ2と1/2弱と大根を入れて、冷蔵庫に入れておく。
- ③時間がたつと水分が出てくるので、好みて刻んだゆずの皮1/2個分又は輪切りの唐辛子1本分を加える。砂糖がとけ、全体にしんなりとしたら(2日目位)食べ頃です。

ポリポリと歯ごたえがよく、あとをひく美味しさです。  
 是非おためし下さい。



# 書初めをしました

お正月ということもあり、みんなが書初めをしました。  
 好きなもの・こと、抱負など、思いを筆を走らせました。  
 みなさんの夢が叶いますように！



# 今月のひとりごと。

私も早いもので学園に来て8年が経ちます。  
 結構年齢を感じていますがまだまだ元気です。  
 これからも、藤の実学園内では元気な「大ちゃん」で居続けますので、よろしく願いいたします。

まだまだ人生これからだ!!を胸に秘めて  
 しっかりと、これからの人生を楽しんでいきたいです★

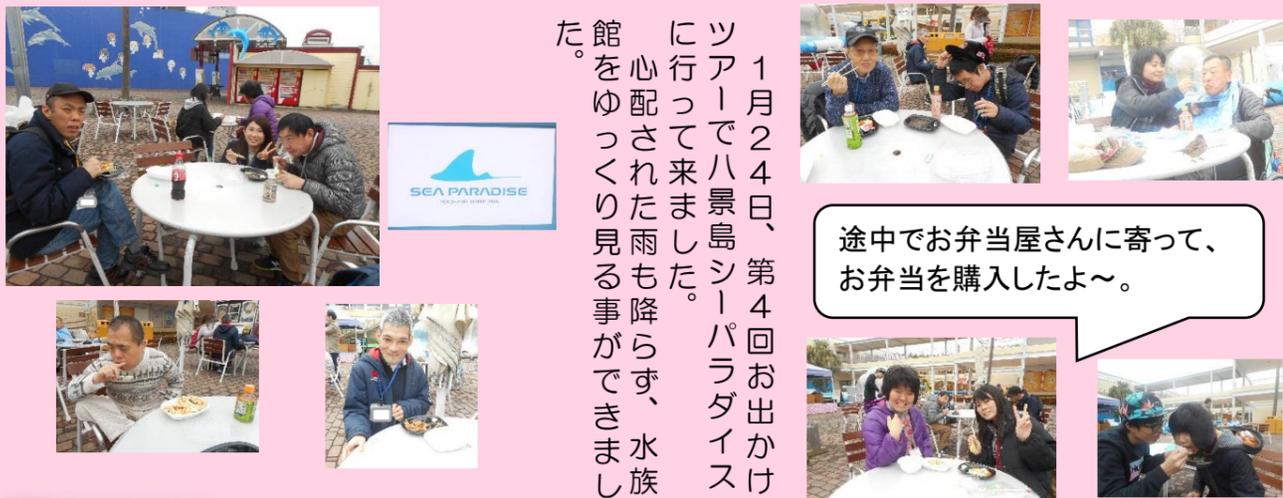
今回は高橋浩子職員です★  
 えっ内容がつまらまい!(..?)  
 色々な方向から読んでみると  
 みえてくる何かがあるかもしれ  
 ません!!!  
 高橋大より



# 第4回おでかけツアー

1月24日、第4回お出かけツアーで八景島シーパラダイスに行ってきました。  
 心配された雨も降らず、水族館をゆっくり見る事ができました。

途中でお弁当屋さんに寄って、お弁当を購入したよ～。



かわいい動物に変身!



ショーはマジック仕立て!スプーンを曲げちゃった?!

