



さば缶を使ったメニューをご紹介します。

米2合を洗って釜に入れる。鯖味噌煮缶1缶(約200g)を汁ごと釜に入れ、せん切り生姜1かけ分、酒、みりん、しょうゆ各大さじ1を加え、米2合分の水加減をして炊く。炊きあがったら、鯖をほぐしながら全体を混ぜる。食べる時に万能ネギを適量ちらすと、味・彩りがより良くなります。

人参や、舞茸・しめじ等を加えても美味しいです。生姜の香りが食欲をそそり、鯖は骨ごと食べられる栄養満点の炊き込みご飯です。おためしくください。



昨年のラグビーW杯、ご覧になった方多いと思います。

あれが、ラグビーなのです。決して危険でも野蛮でもありません。仲間の大切さに気付き、信頼を築くことの出来る素晴らしいスポーツだと認めてもらったと思います。今、世界で、新型コロナウイルスの影響ですべて自粛になっていますが、この期間に心・身体・魂を鍛え、再開になった時のプレーを、全ラガーマンに期待しています。にわかファンになってくれた人も願っています。ラグビーに限らず、すべての人が自粛モードの中、気持ちも身体もくたくたになっただの、と思いますが、これを乗り越えれば、きっと良いことがあります。その日を信じて頑張りましょう。

佐藤でした。



次回は戸村朗子職員です



今年度の藤の実だよりは 中川・千田 が担当させていただきます。どうぞよろしくお願いいたします！

5月の予定

体重測定(1日)
精神科医来診(11日・25日)

藤の実

5月もコロナ対策がんばりましょう

学 園 だ よ り

2020年5月号

太陽の家所長あいさつ

2020年はオリンピックイヤーとして華やかに年明けしましたが、中国武漢市に始まった新型コロナウイルスの感染拡大は止まる気配が無く、日本国内全域で緊急事態宣言が発令され、日々の生活はもとより経済にも大きな影響が出ています。(原稿投稿4/17時点では、皆様が読んでいる5月の状況はまったく想像ができませんが)

新年度にあたってはご家族の皆様にご挨拶を致したいところでしたが、感染防止対策などのお知らせばかりになり残念に思います。

さて個人的な話題ですが、私は「東京2020オリンピック聖火ランナー」に選ばれており、毎日スポーツジムに通って筋力トレーニングとランニングで老体を鍛えておりました。延期のニュースに愕然としましたが、今は「楽しみが一年先に延びたのだ」と気を取り直して、居酒屋にも通わずに規則正しい毎日をすごしています。

とにかく今は、太陽の家関係者のみならず、世界中の人々が一致団結してコロナとの闘いに協力し、この未曾有の苦難を乗り越え、明るい日常を取り戻せるように皆で頑張っていきましょう。

藤の実学園に安全に安心して通って頂けるように、今後とも感染防止対策の徹底を強化して参りますが、どうかご家族の皆様におかれましても、不要不急の外出は控え、3つの「密」密閉・密集・密接を避けて、検温、こまめな手洗いを心がけて頂きますようお願いいたします。

太陽の家所長 永井洋一

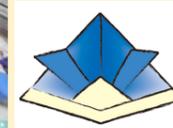


プログラムの様子

～生活グループの創作～



～歩行～



歩行後のお茶はおいしいね～



～スポーツ～



完成作品は
6月号をお楽しみに！



トランポリンと
マット運動もしたよ！

