

栄養士のお話

梅雨を迎えます。むし暑さが続くと、あっさりしたものが食べたくなくなります。

今日は、さば水煮缶を使った、手軽で美味しく、お腹も満足の素麺の食べ方をご紹介します。

市販の希釈用めんつゆに、さば水煮と、大葉、みょうがのせん切りを入れて、素麺をからめながら食べるというものです。具の量に決まりはなく、多めに用意して、食べながら追加していくのもよいでしょう。めんつゆの希釈に豆乳を使っても、また、ひと味違った美味しさになります。是非おためし下さい。



今月のひとりごと

「自分だけの時間、ささやかな贅沢」

映画通です・・・なんてとても名乗れない私ですが、ふらーっと立ち寄る映画館が鵜沼海岸商店街の中にあります。「シネコヤ」という名前の小さな小さな映画館は、元写真館の風情を残したノスタルジックな空間です。不思議なことに、今この瞬間にこの一編の映画が観れてよかったと思うことが多いので、また次も・・・と期待してしまいます。

店主の選ぶ映画を楽しむだけでなく、店の奥にある本棚をぼんやりと眺め、ふと手にした一冊のペー지를めくると、懐かしい自分、さらには新しい自分を発見。コーヒーの香りに包まれながら、とてもゆったりと豊かな気持ちに。

しばらくは新型コロナウイルスの社会的な影響で閉館していますが、いつかまた落ち着いた生活を取り戻した頃、遊びに行こうと思います。皆さんも、もしお気に入りの映画や本に出会えたらぜひ私に教えてください。 (戸村朗子)

今回は鈴木玲奈職員です



6月の予定

体重測定(1日)
歯科検診(3日)
精神科医来診(15日)(29日)
作業工賃支払い(18日)

藤の実園
学

2020年6月号

だより



プログラムの様子

レクリエーション(フォークダンス)



活動グループの創作

みんなで作品をつくりながら、新しい班での交流を深めました！！



お待たせしました！5月号でお伝えしました生活グループの創作完成作品のご紹介です！！
 そら班は大空に映える6月の自然風景を、うみ班は南国の広大な海を、かぜ班は雲がゆっくりと風に流れる雄大な大地を表現しました。

そら班



うみ班



かぜ班

