

2月の予定

内科

9日(火) つき班・ほし班

精神科

8日(月) かぜ班

15日(月) なぎさ班

藤の実

2021年2月号

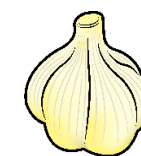
学園だより



栄養士のお話



野菜売り場で菜花をみかけるようになりました。春の訪れが近いのだと、少し心が弾みます。菜花は栄養豊富な緑黄色野菜で豊富なビタミンCは風邪など病気に対する免疫力を高め、肌あれ予防等に有効だといわれています。ほろ苦さがありますが和えもの、炒めもの等色んな料理に使えます。



～菜花のナムル～

- ①菜花を茹で、冷水にとって水気をしぼる
 - ②ごま油・すりごま各大さじ1、塩小さじ1/2と和える
おろしにんにくを少々加えてもよい
- つい箸が進む一品です。是非おためし下さい。

今月のひとりごと

冬になると、私はスーパーの入口付近が気になります。それは、スーパーの入口付近は生花コーナーがあり、冬にしか売っていない花、「スイートピー」があるかどうか気になるからです。

1月、2月はスイートピーの生産の最盛期であり、質の良いものが出回ります。

私は、スイートピーの淡い色合いと、かすかに香る良い香りが好きで、スイートピーを手にとると、「もう冬だな」とか「もうすぐ春だな」と感じます。

この時期にしか出回らない季節の花です。ぜひ手に取ってみませんか？

熊切千尋

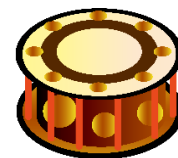
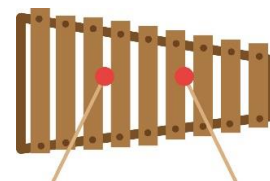


次回は後藤利徳職員です

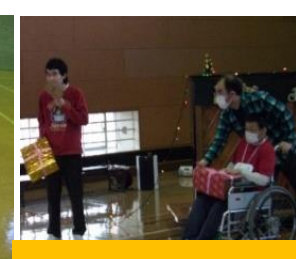


お楽しみ会

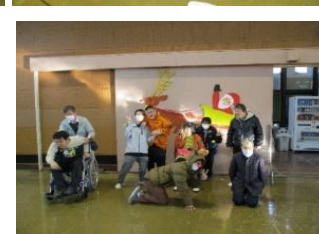
午後の部
(うみ班・かぜ班・つき班)
午前の部は先月号に掲載しております。



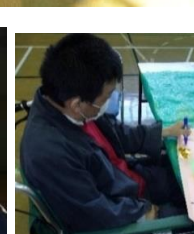
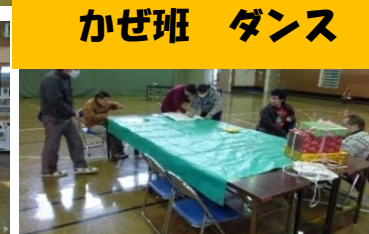
うみ班 ハンドベル



つき班 合奏



かぜ班 ダンス

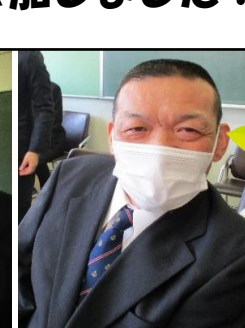


成人を祝う集い

ご成人おめでとうございます！！！！



利用者代表として参加しました！



通常プログラム

活動Gは福笑い、生活Gは書初めをしました！

