

## 6月の予定

体重測定 1日(火)	太陽の家まつり 4日(金)
精神科医来診	内科医来診 8日(火) かせ班
7日(月) なぎさ班	工賃支払い 17日(木)
14日(月) つき班	
各班小旅行週間 (6/14~6/25 雨天決行)	
14日(月) そら班	15日(火) にじ班
16日(水) うみ班	18日(金) なぎさ班
22日(火) かせ班	23日(水) ほし班
25日(金) つき班	

※耳鼻科検診・眼科検診については日程が決まり次第お知らせいたします

## 藤の実学園だより

### 2021年6月号



そら班



つき班



なぎさ班



にじ班



ほし班



うみ班



かせ班

5月初旬、各班ごとに鯉のぼり作りを実施し、初夏の雰囲気を楽しみました

## 栄養士のお話



梅の実が店頭に並び始めています。

梅は疲労回復、食欲増進、整腸作用などに効果が期待でき、これから梅雨～夏と続く厳しい季節をのりこえるのに心強い食材のひとつといえます。

＜梅シロップの作り方＞

- ①洗ってよく水気を取り、ヘタをとった梅 1kgと氷砂糖 1kgを、2～3回に分けて保存ビンに交互に入れる。
- ②リンゴ酢を150ml程加え、準備完了。1ヶ月位で飲み頃になります。

水や炭酸が定番です。牛乳で割ったり、かき氷のシロップや紅茶に加えるのもおすすめです。是非おためし下さい。

## 今月のひとりごと

今年に入り、力だけが自慢の私が、とうとう息子に腕相撲で負けるようになってしまいました。

言い訳ではありませんが、息子は、このコロナ禍で毎日、筋トレ・ランニング・食事管理(たまご1日5個・プロテインなど)を徹底的に欠かさず行ってきました。(ちなみに息子の目標はスポーツトレーナーになることです。)

私は、自分が老いたなどとは全く思っておりません。ポジティブに捉えれば、今まで全く運動をしていない(20年ぐらい)私にようやく勝てるようになっただけです。(本当は悔しいけど)

まだまだ若い、私の今年の目標は、筋トレしてリベンジすることです。さあ「明日」から、がんばるぞー



藤の実学園 田邊

次回は「田中真央」職員です

# ハイキング (4月)

先月号に続き、4月実施の「ハイキング」を特集します！ 今月号は、つき班・そら班・うみ班です。

つき班・23日(金) サーフビレッジ

そら班・26日(月) 長久保公園

うみ班・28日(水) 親水広場



車に気をつけよう



# 春のバス旅行 (5月)

5月14日(金)と21日(金)、2回に分けて「春のバス旅行」を実施しました！  
今月号では、そら班・うみ班・かぜ班・なぎさ班（服部牧場、愛川町）を特集します。  
来月号では、つき班・ほし班・にじ班（伊豆フルーツパーク）を特集します。  
お楽しみに！



突然ですが、クイズです。

6月4日(金)開催予定の「太陽の家まつり」に向け、利用者みなさまとともに「あるもの」を作りました。それは一体何でしょうか？  
下の写真をヒントに、1～3の選択肢の中から選んでください。

- 1 プラ板キーホルダー
- 2 お面
- 3 射的的的



～正解は来月号で発表します～