



11月の予定



〈体重測定〉

1日（月）

〈精神科医来診〉

8日（月）にじ班

22日（月）そら班

〈内科医来診〉

9日（火）そら班

〈眼科検診〉

10日（水）

〈総合防災訓練〉

16日（火）

〈歯科検診〉

17日（水）

〈耳鼻科検診〉

30日（火）



藤の実学園だより

2021年11月号



栄養士のお話



秋も深まり、お店だけではなく外を歩いている時にも、美味しそうに色づいた柿をみかけるようになりました。

柿は栄養が豊富で、健康や美容に期待できる効果が多くある果物です。

〈柿とハムのサラダ〉

- ①柿1ケは皮をむき、4等分にしてイチヨウ切り、ハム3枚、きゅうり1本はそれぞれ食べやすい大きさに切る
- ②きゅうりは軽く塩をふり、しんなりしたら水気をしぼる
- ③ボウルに柿、ハム、きゅうりを入れ、オリーブオイル大さじ1、塩小さじ1/3、ブラックペッパーを適量加えてまぜあわせ、できあがり。



意外な組み合わせですが、甘味と塩味のバランスがよい

今月のひとりごと

私は旅をすることが大好きです。以前は、鬼怒川温泉や伊香保温泉などに行き、観光する事を楽しみにしていました。ですが今は県をまたいで旅行に行く事が難しくなってしまったので、じゃあ近場でどこか温泉はないかな？と思い、探してみたところ、厚木市にある飯山温泉元湯旅館という宿を見つけました。

車で行き、宿に到着すると大きなたぬきが玄関でお出迎えしてくれます。館内の小路にも小さなたぬき達が至るところに飾られていて、心がほんわかしました。

温泉は「美肌の湯」として知られていて、お肌がツルツルになり、とても満足のいく温泉でした。テラスからは、山と川など自然を見る事が出来、春夏秋冬異なる景色を見る事が出来ます。そして川で遊んでいるアヒルの親子を見る事が私の密かな楽しみです。

宅配サービスやWeb会議など、世の中進化している事もありますが、時には大自然に触れ、温泉に入り、美味しい食事をいただき、静かな時の流れの中で過ごす事が、やっぱり私の心のリフレッシュです。

猪狩 千弥



次回は 杉山 大輝 職員です



活動G

活動Gは、玉入れ・全員リレーで得点を競いました！
どの班も練習の成果を出すことができました。

藤の実学園運動

10月1日(金)に実施しました！



生活G



生活Gは、お弁当作り競争・全員リレーで得点を争いました！
各班協力して、美味しいお弁当をつくりました。



4位 なぎさ班



3位 にじ班



2位 ほし班



2位 そら班



3位 うみ班



しっかり避難できました！



災害訓練日

9月24日(金)に実施しました！

昼食は備蓄食でした！



防災頭巾も被ったよ！