

12月の予定

<体重測定>

1日(水)

<内科医来診>

14日(火) うみ班・かぜ班

<活動報告会>

17日(金)

<精神科医来診>

13日(月) うみ班

20日(月) かぜ班

<お楽しみ会>

24日(金)

藤の実学園だより

2021年12月号



活動グループでは、10月の下旬から、木の実を用いた創作活動を行いました!



栄養士のお話



白菜は冬の代表的な野菜のひとつです。鍋の具、八宝菜、クリーム煮、重ね蒸し、サラダなど様々な料理で楽しめます。

ビタミンCや食物繊維、カリウム等を多く含み、これらの栄養素は風邪、便秘、高血圧の予防に効果が期待できるといわれています。

<白菜の昆布和え>

- ① 1cm幅に切った白菜200g(約1/8ヶ分)をボウルに入れ、塩小さじ1/2をもみこみ、10分程おく。
- ② 白菜の水気をしぼり、塩昆布5g、ごま油、ごま各小さじ1杯をませあわせて、できあがり。10分程おくと味がなじみ食べ頃になります。

昆布の旨味とごまの香りを感じられる箸がすすむ一品です。是非お試し下さい。



今月のひとりごと



ここ最近大好きな東京ディズニーリゾートにも行けず、好きなサッカーチームである横浜Fマリノスの応援にスタジアムへ行くことも出来ず、好きなことを謳歌していた時代が遠い昔のように感じる今日このごろです・・・

そんな中、めげずに新しく楽しいことや、やりたいことを見つけることが出来るのが自分の良い所です。自画自賛しています!(笑)

最近では散歩をすることが楽しみで、近隣や遠出をし2~3時間歩くこともあります。運動不足解消や新しいお店に出会うこと、街並みの変化を感じることを楽しみながら歩いています。

自宅が辻堂駅周辺なので、その辺りをよく散歩しています。やはり住みたい街ランキングで上位にくるようになったこともあり、オシャレなお店が多くあります。たくさん歩く中で色々寄り道してしまい、せっかく歩いて減らしたカロリーが美味しい食べ物でプラスマイナスゼロになり、全然痩せないのが悩みでもあります。

私が最近行って美味しかったお店は、ミナミカレーやサンパチといったカレー屋さん、佐藤製麺所や田所商店というラーメン屋さん、ME BAKEや喫茶紬というスイーツが美味しいお店です。辻堂駅周辺ばかりですが、美味しいお店を色々探し回ってます!

みなさんも身近なところで楽しいことや面白いことは溢れているので探してみてください。何かありましたら杉山まで教えてください!



次回は 奥津 香奈子 職員です



杉山大輝

秋のバス旅行

10月15日(金)と22日(金)、2回に分けて秋のバス旅行(横須賀市)を実施しました!!
15日(金)がそら班・うみ班・かぜ班・なぎさ班。22日(金)がつき班・ほし班・にじ班です。

