

# 藤の実学園だより

## 2014年8月号



さくらんぼ

☆8月の予定☆

29	25	16	11	1
金	月	土	月	金
切手納品(ほし班)	精神科医来診 内科医来診	お出かけツアー (ポウリング)	精神科医来診	体重測定

第22回ふくし村まつり

8月31日(日)に、夏の風物詩「光友会ふくし村まつり」を開催致します。藤の実学園からは、陶芸・織りの作品販売を予定しています。当日は、各種模擬店、イベント、抽選、打ち上げ花火など楽しく賑やかなお祭りになると思います。ぜひ皆様のお越しをお待ちしております。

担当(大津)



昨年度のふくし村まつりの様子です。今年もお待ちしております。



切手納品(ほし班)のお知らせ

つき班の切手は8月29日(金)に予定しております。詳細は後日お知らせいたします。

担当(石井・神谷)

希望寄席スペシャルステージ 2014

【日時】9月12日(金)

【場所】湘南台文化センター 市民シアター

【開場】17:30 【開演】18:30

【全席自由】前売り・当日券 2,000円

【出演】桂雀々・三遊亭兼好・遠峰あこ・立川春吾

ほか

まだ券に余裕があります。ご家族や知人、ご近所にも声を掛けていただければ幸いです。すでにご購入いただいた皆様には、ご協力感謝申し上げます。皆様のお越しをお待ちしております。

担当(澤野・長野・高安)

作業工賃をお支払いしました

7月10日(木)に、昨年度の作業工賃をお支払いしました。1年に1度の楽しみであり、受け取ると嬉しいような表情をされていました。  
藤の実学園



今年も頑張るぞ!



新しいCDかえるかな?

家族参観のお礼

7月15日(火)から16日(水)の2日間、  
班の参観を行い、日々の活動の様子や希望  
者には給食を召し上がって頂きました。  
今年も多数のご参観誠に有難うござい  
ました。

藤の実学園



見られると緊張す  
るな～



日々の作業風景を  
見て下さい。



織り作業頑張りま  
す!



給食の試食会では  
完食でした。



7月の調理(ほし班・つき班)

7月は、お好み焼きを作りました。  
夏祭りの出店で良く目にするお好み  
焼きを学園で食べることで、みんな  
お祭り気分を味わいました。

担当(大津・松永)



みんなで協力し  
かき混ぜます!



美味しく焼け  
るかな?

～夏はドロドロ血液に注意～

ドロドロ血液とは偏った食生活や  
運動不足により血液中にコレステロ  
ールや中性脂肪が増える事で起こり  
ます。

冬場の方がドロドロしそうなイメ  
ージですが、実は夏こそ要注意!  
汗をかいて血液中の水分が減り、血液  
濃度が高まり、血液がドロドロになり  
やすいからです。

対策としては、水分補給をこまめに  
行うことや、発汗を促して汗腺機能を  
高める「生姜」・「大豆」・「カレー粉」  
などの食材を取り入れることも大切  
です。

看護師(渡辺・藤井)

～そうめんの変わりだれ～

①豆乳だれ

市販のめんつゆ(希釈用)に水の代  
わりに豆乳で希釈する。

お好みですり胡麻を加えると風味  
が増します!

②ピリ辛だれ

コチュジャン大さじ3

お酢大さじ4

砂糖大さじ3

しょうゆ大さじ1

はちみつ大さじ1

おろし生姜小さじ1

ごま油小さじ1

すべて混ぜ合わせそうめんにか  
らめて、ねぎ・のりをのせて食べると  
美味しいこと間違いなし!

そうめんは単品で食べるのではな  
く、豚しゃぶやトマト・なす・オク  
ラ等の野菜を添えるとバランスの良  
いメニューになるため是非お試しし  
てください!!!

栄養士(松田)

あどがき

梅雨も明け、暑い日が続い  
ていますが、お出かけツア  
ーやくし村まつり等のイベ  
ントも控えています。元気にイ  
ベントに参加する為には夏バ  
テ対策・熱中症対策が必要不  
可欠です!!

看護師からもあるように水  
分補給はもちろんですが、食  
生活にも気を配り汗腺機能を  
高める事も有効だそうです。

他にも外出時に帽子を被っ  
て日差しを遮る事も大切で  
す。

しっかりと対策を行って暑い  
夏を乗り切りましょう!

担当(高橋・福田)

「藤の実学園だより」8月号

発行 社会福祉法人 光友会

太陽の家 藤の実学園

藤沢市鵜沼海岸

6・6・12

TEL (0466) 33・1411

発行日 平成26年 8月1日