

24	20	15	10	9	6	3	1
金	月	水	金	木	月	金	水
切手納品(なぎご班)	精神科医来診 内科医来診	施設見学会	家族懇談会	切手納品(そら班)	精神科医来診	運動会	身体測定

☆
10月の予定☆

今月は運動会!



藤の実学園だより

2014年
10月号

光友会ふくし村まつり

8月30日(日)に、光友会ふくし村まつりが開催されました。藤の実学園からは、陶芸・織りの作品を出店しました。天候も良く、多くの方が来場され大盛況のうちに終わることができました。打ち上げ花火など楽しく賑やかなお祭りになりました。来年度の開催をお楽しみに!!

担当(大津・石井・日野)



力強い太鼓の演奏に心打たれました☆



たくさんの方々に来ていただいて感謝無量です!!

スペシャルステージ希望寄席 2014

9月12日(金)希望寄席が開催されました。藤の実学園の作品販売では、多くの方が購入して下さいました。ステージでは、爆笑を誘う演出に皆さん楽しい時間を過ごしたかと思えます。担当(澤野・長野・高安)



大盛況で陶芸・織作品も売れました!



桂雀々さんのお話で会場の皆さんが笑顔になりました!!

お出かけツアー(箱根観光)

9月20日(土)第2回目のお出かけツアーを実施しました。今回は箱根の大涌谷に行き、ロープウェイに乗ってきました。当日の天候も良く、快晴な秋晴れで外での活動はとても楽しく実施出来ました。

担当(石井・片岡)



ロープウェイからの景色は最高です!!



無事に到着!!
もう一回乗りたいな!



昼食はバイキング☆
たくさん食べるぞ!!



皆揃っての記念撮影☆
みんな良い笑顔です!

9月の調理(なぎさ・こじ)

今月は白玉フルーツあんみつを作りました。先月は調理が無かった為、皆さん2ヶ月分の気持ちを含めて頑張りました。

担当(大津・松永)



白玉を茹でまーす★



おいしく出来ました☆

運動会のお知らせ

10月3日(金)開催致します。今年度もスポーツの集大成を発表したいと思えます。紅白に分かれて楽しい競技やご家族参加のプログラムも予定しております。

場所: 太陽の家体育館

時間: 9時15分~11時50分

その他: 登園降園は通常です。

担当(星野・橋之口・松永)

切手納品のお知らせ

10月9日(木)に、そら班・10月24日(金)になぎさ班の切手納品がそれぞれあります。詳細は後日お知らせいたします。

担当(橋之口・日野/星野・高坂)

バザーのお知らせ

10月13日(月)(体育の日)に、藤沢市労働会館にて労働会館まつりと10月18日(土)に、鵜沼公民館にて鵜沼公民館まつりが行われます。陶芸・織り作品の販売を致しますので、ぜひお越し下さい。

担当(橋之口・星野・端山)

ピザ風もやし

もやしは季節を問わず食べられる野菜です。ナムルやごま和えにするのが定番ですが、いつもと少し違うピザ風にするレシピの紹介です。

①耐熱皿にもやしをのせ全体にケチヤップをかける。

②チーズをお好みの量のせ、ラップをして電子レンジ600で3分程度加熱する。

是非お試し下さい☆

栄養士(松田)

カルシウムの話その①

今月号から数回のシリーズです。日本人の平均カルシウム摂取量は過去50年間一度も必要量に達したことがありません。日本人がカルシウム不足になりやすい原因として、日本のほとんどの地域が軟水の地域であることがあげられます。

軟水とはカルシウム・マグネシウムの含有量が少ない水のことです。飲みやすく、石けんの泡立ちが良い等の利点があります。しかし、料理や飲用にする水はもちろん、畑などの土壌に降り注ぐ水にもカルシウムが少ないため、同じ野菜でも硬水の地域(国)と比較すると、野菜に含まれるカルシウム分が少ないことが分かっています。

同じ水を飲み、同じ食事を食べる家族全員がカルシウム不足の危険性も!!

家族全員で、カルシウムを摂るようにならしましょう!!!

看護師(藤井)

あつがき

第2回お出かけツアーの箱根観光では、乗る機会があまりないロープウェイで景色を楽しみ、昼食は和洋中揃ったバイキングで好きな食べ物をたくさん食べる事が出来て皆さん満足そうでした!!

次回は1月・2月の開催となりますので参加される方は楽しみにしていってください。

担当(高橋・福田)

「藤の実学園だより」10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10月1日