

藤の実学園だより

2014年11月号



もみじ

☆11月の予定☆

17	11	10	7	6	4
月	火	月	金	木	火
精神科医来診	内科医来診	精神科来診	一泊旅行(長野方面)	一泊旅行(長野方面)	体重測定

藤の実学園運動会

10月3日(金) 太陽の家体育館で藤の実学園運動会が行われました。今年は、鈴割り、紅白リレー、パン食い競争といった、毎年恒例の競技に加え、障害物リレーを行いました。今年は白組優勝でした。利用者の皆さんも日頃のスポーツなどの成果を出すことができました。

担当(星野・橋之口・松永)



親子パワーで鈴割り頑張りました。



応援だって力を入れますよ★



パン食いで取ったパンをみんなで食べます！



生活班白組優勝！ やったね☆

切手納品代替外出(そら班) 報告

10月9日(木) そら班が切手納品代替外出に行きました。横浜市の下こはま動物園ブローリアシアにて園内散策を楽しみ、動物もたくさん見る事が出来ました。お天気も良く、楽しい時間を過ごすことができました。

担当(橋之口・日野)



お昼はみんなでハヤシライスを食べました！



楽しい仕掛けがたくさん☆

切手納品(なぎさ班) 報告

10月24日(金)なぎさ班が切手納品に行ってきました。町田市の金子画廊にて切手納品を行った後、麻溝公園に行ってきました。お昼はお弁当を買ってシートを広げてみんなで食べ、楽しい時間を過ごすことができました。

担当(星野・高坂)



金子画廊前にて。



お天気も良く、楽しく過ごせました！

10月の調理（生活班）

10月は、大学芋を作りました。はちみつ味・塩味・ノーマルな味と3種類の味を楽しめるよう作りました。芋をレンジで温めた後、フライパンで炒めました。

担当（大津・松永）



調味料を混ぜています・・・♪



油で揚げなくても美味しく出来ました☆

一泊旅行（長野方面）のお知らせ



11月6日（木）・7日（金）に一泊旅行を実施します。今年度は、長野方面です。

1日目は象牙美術館で昼食を食べた後、諏訪湖遊覧船に乗ります。ホテル到着後は、ゆっくりお風呂に浸かり、疲れを取ってから美味しいディナーをお腹一杯食べたいと思います。夕食後のカラオケも楽しみの1つです。

2日目は里の駅いちのみやで昼食を食べ、リニア見学センターに行きます。旅行当日まで風邪を引かないように、体調管理に気を付けましょう。

担当（高安・石井）

バザー販売報告

9月27日（土）「藤沢市民まつり」・10月18日（土）「鵜沼公民館ふるさとまつり」が行われました。10月13日（月）に予定されていた「労働会館まつり」は台風接近の為に中止となりました。藤の実学園からは陶芸・織り作品の販売を行いました、多くの売り上げがありました。ありがとうございます。



市民まつりはたくさんのお客様が来てくれました。



織り・陶芸作品を出しました。

着替えの用意について

暑い季節から寒い季節に変わるこの時期、風邪を引きやすくなります。体温調節の為に、長袖の洋服・長ズボンなど、暖かい洋服のご用意をお願い致します。また、紛失を防ぐために記名をよろしくお願い致します。

藤の実学園

カルシウムのお話 ②

人間の体内カルシウムの99%以上は骨として存在します。骨には体を支えたり臓器を守る役割もありますが、一番重要な役割はカルシウムの貯蔵なのです。食事から十分なカルシウムが摂れないと骨を弱くしたり様々な生活習慣病の原因となり得ると言われています。その為にも目安として1日600mgのカルシウムを毎日補給する事が重要です。

看護師（藤井）

旬の野菜を食べましょう

カリフラワーは風邪の予防等に欠かせないビタミンCが豊富で加熱しても損失が少ないのが特徴です。食物繊維も多く便通を良くする働きもあります。白いものが一般的ですが、紫・オレンジ・緑もあり最近見掛けるようになった「ロマネスコ」という野菜もカリフラワーの仲間です。一つ一つの房がピラミッド型で全体の姿も円錐型という面白い形をした野菜です。色々な食材を積極的に食べてみると食卓にも変化が見られます。是非お試しください。

栄養士（松田）

あしがき

10月は、秋を感じるために公園へ歩行に行った際どんぐりを拾い、どんぐりクッキーを作ったり、どんぐりを使用したアートを作りました。皆さんのどんぐりを皆で集め、楽しい時間を過ごしました。朝晩の冷え込みも増して、日中と夜間の気温差が激しくなってきました。今月は一泊旅行もありますので、衣服の調整や部屋の換気を行い、体調を崩さないように気を付けましょう。

担当（福田・高橋大）

「藤の実学園だより」11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11月1日