

1月の予定

登園開始日(4日)

お出かけツアー(25日)

内科医来診(15日)

精神科医来診(14日)(21日)

藤の実
学園だより
2019年1月号



そら班切手納品



11月30日(金)に小田原市にある「わんぱくらんど」に行ってきた。ロードトレインに乗り、ポリウム満点のお弁当を食べ充実した一日となりました。

栄養士のお話

ブロッコリーが旬を迎えています。栄養が豊富で、がん予防、便秘改善、血圧上昇の抑制など多くの健康効果が期待できる緑黄色野菜です。豊富な栄養をなるべく逃がさず、摂れるよう、電子レンジで加熱する方法をご紹介します。

①ブロッコリー一房を小房に分け、耐熱皿にのせる
②大きじ1の水を全体にまわしかけ、ラップをかけて電子レンジで加熱する
※目安は500Wで2〜2分半

③加熱したブロッコリー100g、茹でて粗くさいたささみ2本分、塩昆布5gを混ぜ合わせると、食へ応えのある副菜1品の出来上がりです。お好みで鶏がらや和風だしを少量加えるとコクが出ます。ぜひお試しください。



クレベリンを設置しました

今年も昨年に引き続き、各支援室等にクレベリンを設置しました。クレベリンは二酸化炭素の効果によりウイルス・菌・臭いを除去するものです。

インフルエンザ等の予防のためには、日頃の手洗い・うがいが大切ですので、ご家庭におかれましても励行していただけたらと思います。



今月のひやりんや。

みなさん、冬ですね！

私の中で、冬といえば「スキー」です。高校生の時スキー教室があって、一学年全員参加で志賀高原に連れていかれました。

4泊5日もあったせいか、若かったこともあったか、最後にはグループのみんなと一緒に滑ることができくらいになりました。

それ以降もスキーに行く機会に恵まれ、産前産後の数年を除いては、ほぼ毎年スキーに行っています。

(腕前は置いておいて)白樺の間を抜け、キラキラと輝く白い雪の上を滑るのは爽快です！主人の趣味もスキーで、結婚前は一緒にチエアスキーのボランティアをしていたこともありました。今後の夢は、子供たちと一緒に私の思い出のグレンデ、志賀高原の山を滑る事です。

「寒い、寒い」と言っているそのあなた！一度雪山に行ってみてください。

日常とは違う白銀の世界が味わえますよ。

佐々木多恵でした。



今回は 結城 記子職員です

お楽しみ会

12月7日(金) 体育館にてお楽しみ会を行いました。お餅つきでは利用者の皆さん力強くお餅をついていましたよ！ビンゴ大会では豪華景品をかけ、ご家族の皆さんも大盛り上がりでした！今年の利用者出し物は生活グループは各班での演奏、活動グループは4班合同での合奏を行ない、素晴らしい発表となりました。

