



2019年3月号

3月の予定

駅伝大会(1日)
 家族懇談会(8日)
 内科医来診(12日)
 お出かけツアー(15日)
 精神科医来診(11日)(18日)



お出かけツアー



2月8日(金)に相模原市にある「オギノパン」に行き工場見学に行ってきた。見学後にお土産のパンを買い、「県立あいかわ公園」に移動し、全身で自然を感じて来ました！たくさん動いた為か、ポリウム満点のカツ定食を皆さんへ
 りんご
 とても楽しい1日となりました！！

栄養士のお話

セロリが美味しい季節になります。多くのビタミン類を含む野菜で、美肌、疲労回復、高血圧予防等に効果が期待出来ます。

筋を取って薄切りにし、ツナ・きゅうりとマヨネーズで和えたサラダや適量の塩・和風だし・昆布と合わせた浅漬け等の他、スープや煮込み料理の香りを添える食材として重宝します。

また、「きんぴら」はどうでしょう!!

①セロリ1本を薄切りにし、小麦粉をまぶした豚肉50gとごま油で炒める。お好みで鷹の爪輪切り2分の1本を台を加える。

②砂糖、みりん、しょうゆ各小さじ2を加え、炒めあわせて出来上がり。

シャキシャキとした食感でご飯のおかずにも良いオススメの1品です!!



イキイキチャレンジ活動発表大会

2月16日(土)に法人本部にてイキイキチャレンジ活動発表大会が行われました。

藤の実学園は「藤の実知恵袋」咲きました知恵の花」をテーマに報告させていただき、KSM大賞(審査員賞)を獲得する事が出来ました!!

今後も藤の実学園がより良い施設となるよう、職員一丸となり努力してまいります。



今月のひとりごと。

こんにちは!福田小夏です。私は趣味について少し語らせていただきます!

私の趣味は滝や渓谷等の大自然をみる事です。

今まで行ってきた場所は、等々力渓谷やユースン渓谷、洒水の滝や夢の吊り橋と様々な場所へ行って来ました。中でも1番感動したのは、行き帰りの道のりが大変だったユースン渓谷です。途中から歩いての道のりで約2時間もかかりました!

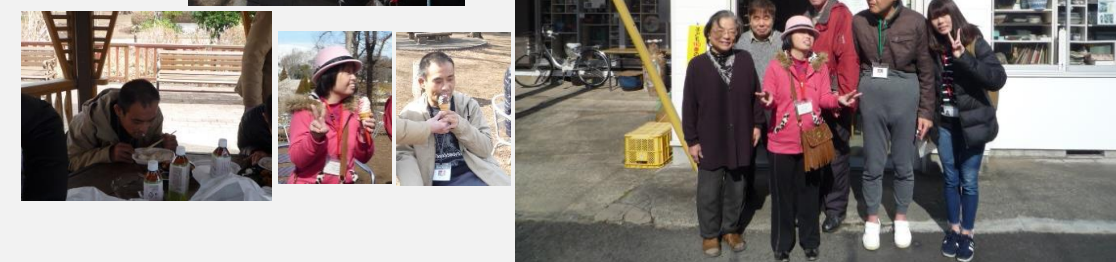
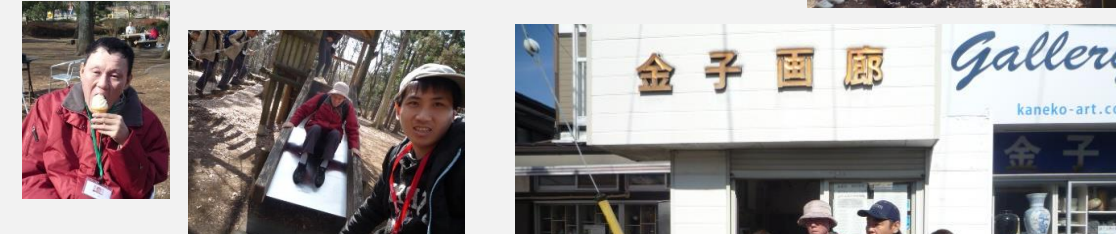
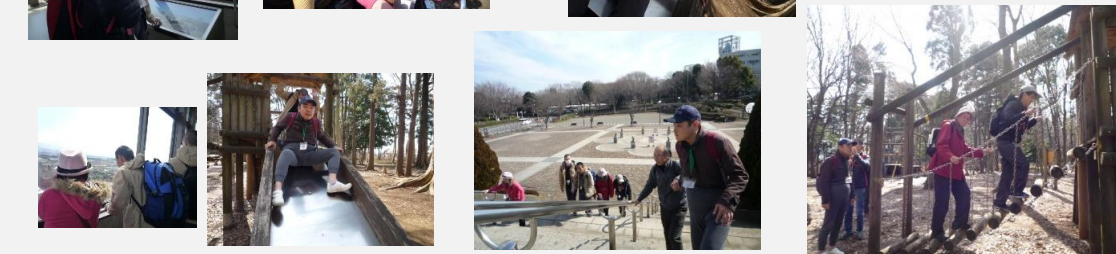
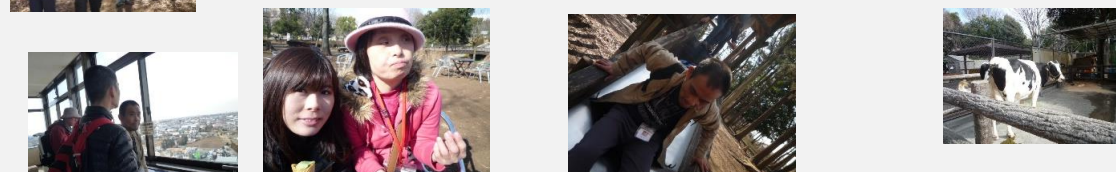
大変だったからこそ、辿り着いた達成感とキレイな渓谷の景色に感動しました!

まだどこか出掛けたいなと思っておりますので、オススメの場所がありましたら教えてください!

次回は 渡邊 猛職員です



なぎさ班切手納品



2月22日(金)になぎさ班が「金子画廊」に切手を納品してきました。納品後に「相模原麻溝公園」の散策に行ってきました!天候にも恵まれ、とても気持ち良く過ごす事が出来ました!

