

# 駅伝大会

## 4月の予定

- 体重測定(1日)
- 家族懇談会(12日)
- ハイキング(19日)
- ハイキング予備日(26日)
- 内科医来診(9日)
- 精神科医来診(15日)(29日)

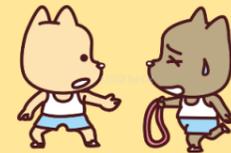
藤の実  
学 園 だ



よ り  
2019年4月号



3月1日(金) 太陽の家体育館にて駅伝大会が行われました。  
各班オリジナルのたすきを繋ぎ、各グループによる班対抗戦、グループ対抗エキシビジョンマッチ共に大いに盛り上がりました!



## 栄養士のお話

人参は皮側により多くの栄養を含みます。特に豊富に含まれるカロテンは中心部に比べ2.5倍ほどもあるそうです。人参の栄養を効率的に摂るためには、よく洗って皮を剥かず（または、ごく薄く皮を剥き）、加熱して煮汁ごと食べられるスープや油で炒めたり和えたりして食べるのがよいでしょう。

「キヤロットラペ」

・人参1本を千切りにし全体に水をふりかけて電子レンジで加熱する（目安500Wで4分）  
 ・温かいうちにフレンチドレッシング（大さじ2）粒マスタード（小さじ2）黒こしょうを加え混ぜ合わせてできあがり  
 少し置いて味をなじませて食べると、より美味しいです。



## 環境整備報告

①ソファアの寄付を頂きました

利用者ご家族より新しいソファアのご寄付を頂きました。現在、娯楽室に置かせていただいています。利用者のみなさんもとて喜んで、座っています。

②支援室のマット張り替えました

先日、生活グループ支援室のマットを張り替えました。実は、今回全て職員の作業で張り替えています。支援室の雰囲気も明るくなりました。みなさん気に入っていたかどうか？



## 今月のひとりごと。

辛い時、悲しい日や寂しい夜、皆さんはどのようにすごされているでしょうか。世の中の理不尽や差別、どうしようもない現実には打ちひしがれ絶望し、どん底にまで落ち込んだ、そんな夜、私は悲しみに震える手を抑えながらビデオデッキにテープを入れ映画を観てすごします。アクション映画やコメディを観て笑って気分がスッキリしたり、またサスペンス物、ホラー映画などのハラハラする展開の映画を固唾を飲みながら観て、あまりの緊張感に映画が終わる頃にはなんだかどっと疲れはてているもの、ふと気づくと不思議と気持ち切り替わっている。涙が止んでいる。明日も頑張ろうと思える気がしてきます。

いえ、本当は嬉しい日も楽しい日も悲しい日も、どうしようもない現実には打ちひしがれた夜も映画を観ています。ただの映画が好きなんです。前半の無駄な文章でスペースが無くなり映画について書けなくなってしまうました。続きは、またどこかで。

（渡邊）

次回は中川直重職員です



# おでかけツアー

3月15日（金）第5回お出かけツアーが実施され、横須賀にある「くりはま花の国」へ行って来ました。広い公園内を散策したり、ソフトクリームやおみやげを買う等をして、思い思いの時間を過ごしました。お天気にも恵まれ、楽しい1日となりました。

