

藤の実学園だより

2015年3月号

☆3月の予定☆



31	23	16	9	9	6	6
火	月	月	月	月	金	金
終業日	精神科医来診	総合防災訓練	内科医来診	精神科医来診	家族懇談会	駅伝大会

第4回 おでかけツアー（工場見学）

2月14日（土）お出かけツアーに行ってきました。相模原にあるオギノパンに工場見学に行きました。パン工場を見学した後、パン・サラダ・デザートを食べ、お昼は「かつ心」でとんかつを食べました。活気あふれる充実した時間を過ごすことが出来ました。

担当（田中・片岡）



給食でなじみのある揚げパンを食べる事が出来ました。



大きなフランスパンがありました！



お昼はとんかつです。お腹いっぱい食べました☆



実際のパン工場を見学！

在園プログラムの報告

2月14日（土）は午前は調理・ドライブ・ストレッチのグループに分かれて活動し、午後は娛樂室にて映画鑑賞を楽しみました。調理ではクラムチャウダーとバナナケーキを作りました。

担当（石井・日野）



調理の材料の買い出しにスーパーへ行きました！



娛樂室ではみんなでストレッチをして体を温めました。

切手納品代替外出（うみ班）報告

2月6日（金）、うみ班が切手納品代替外出に行きました。羽田空港に行き、飛行機を見てお昼はカレーを食べました。間近で見る飛行機は迫力満点でした。

担当（高橋・横田）



お昼はカフェでカレーを食べました。



飛行機を見た後、みんなで記念撮影★

2月の調理

2月は、うどんを作りました。午前中生地をこねて午後には切り、茹でて食べました。自分達で生地から作ったうどんは絶品でした。

担当（大津・松永）



みんなで生地踏み
しました



讃岐うどん、コシが
強くて美味でした。

家族全体懇談会のお知らせ

3月6日（金）2時20分より藤の実学園家族全体懇談会を開催致します。後期の活動報告や次年度予定、施設サービス体制について予定しております。ご家族の多くの参加をお待ちしております。藤の実学園

駅伝大会のお知らせ



3月6日（金）《雨天延期3月13日》に、八部公園野球場にて、恒例の駅伝大会を行います。スポーツなどで、駅伝に向けて練習をしています。当日洋服が汚れてしまう事も予想されますので着替えをお持ち下さい。

担当（神谷・横田）

運動をして

脂質異常症を防ごう

運動は、摂りすぎたエネルギーを消費し、脂肪分が蓄積されるのを防ぐため、脂質異常症予防には欠かせません。また、運動は血行を良くして血圧を下げ、動脈硬化を防ぐ働きもあります。運動は、脂肪をたくさん燃焼するウォーキング、水中歩行、サイクリングなどの有酸素運動がおすすめです。健康診断も終わり、結果が出ています。脂質について気になる方は日々の運動などで予防していきましょう。

また、保健医療センターからのコメントで検査結果や日常生活において気をつける事などの記載があった方もいらっしゃると思います。何か不明なことや、健康面でのお困りごとなどございましたら、お気軽に看護師にお声をかけてください。

看護師（渡辺・藤井）

旬の野菜を食べましょう

春の野菜の一つ「うるい」をご紹介します。シャキシャキとした食感とネギに似たぬめりが特徴です。香りの味共にクセがないので、汁の具、おひたし、和え物、サラダ、天ぷらなど色々な料理で楽しむ事が出来ます。3cm位に切ったうるい・油揚げ・じゃこをこま油で炒め、醤油で味を整えればご飯がすすむ一品の出来上がりです。是非おためし下さい。

栄養士（松田）

新年度のお知らせ

今年度は、3月31日（火）まで実施します。新年度は、4月2日（木）から始まりますので、よろしくお願ひ致します。

藤の実学園



あとがき

寒さも和らいできて、だんだんと春の香りが感じられる季節になりました。花粉も飛び始めていますのでマスクが手放せない季節でもあります。

今年度最後の行事、駅伝大会はこの1年の集大成となるべく、日々スポーツ時などで練習に励んでいます。八部球場の広い場所ですっきりみんなで行きたいと思えます。

新年度も季節を感じられる楽しい行事を企画していきたいと思っておりますので、よろしくお願い致します。

担当（福田・高橋）

「藤の実学園だより」3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27年3月1日