

28	25	14	11	8	1
月	金	月	金	火	火
精神科医来診	ほし班切手納品	精神科医来診	お出かけツアー	内科医来診	体重測定

☆9月の予定☆



お月見

藤の実学園だより
2015年9月号

夏の活動報告

お盆の期間を利用して、いつもとは違った形で、「食事会」をしました。
12日(水)は、活動班が長久保公園でお弁当を食べました。夏の日差しは強かったですが、桜の木の下で皆一緒に食べるお弁当は格別でした。14日(金)には生活班が「ほっともつと」のお弁当を会議室・支援室といつもと場所を変えてみんなで一緒に食べました。自分で選んだメニューに大満足の様子でした。



桜の木の木陰で食べました



「外で食べる弁当は美味しいな」



みんなで食べるご飯は美味しいね



「お弁当、楽しみだな！」

在園利用者プログラムの報告

8月10日(月)には生活班メンバーで、一日を通していい実園庭での水遊び、午後にはスイカ割りを行い、甘くスイカをみんなでいただきました。
19日(水)は活動班でかき氷を作り、苺・メロン・レモンなど自分の好きなシロップをかけて、食べました。暑い夏に少しでも涼を感じ、楽しい時間を過ごすことができました。

スイカ割り & かき氷



水遊び in YAMAHAPUUL



かせ班切手納品代替外出

8月7日(金)に切手納品の代替外出で油壺マリンパークに行ってきました。

夏休みで家族連れが多く、真夏日でも暑い日でしたが、かせ班のメンバーは元気いっぱい！水族館の見学の後、お待ちかねの昼食。三色丼とマグロのけんちゃん汁・冷奴に舌鼓を打っていました。レストランのテラスで小休止。木陰に吹く風が爽やかでした。

最後にみんなでイルカショーを観ました。暑い中でしたが、とても楽しい外出になりました。

担当(松永・田中)

楽しいね



♪夏の疲れを取りましようー♪

9月になります。まだまだ暑い日が続きます。体内水分の不足、食欲低下、暑さと冷房による冷えのくり返し等により、夏の疲れが出やすい頃です。

疲労回復に効く栄養としては、ビタミンB1・アリンシン・クエン酸などが挙げられます。豚肉・ニンニク・玉ネギ・にら・レモン・梅干し等が主な食材です。積極的に食事に取り入れていくとよいでしょう。また、食欲不振の時にはカリーなど香辛料を使った料理をお勧めします。

胃腸を刺激し、食欲が増すように。しっかりと食事をとって、厳しい残暑を元気に乗り切りましょう。

☆夏バテ解消レシピ

【豚肉の梅肉巻き】

1. 豚薄切り肉を広げ、スライスした玉ネギと梅肉(練り梅でも可)を巻く。

2. フライパンに油適量を熱し、1の巻き肉を巻き終りから入れ豚肉に火が通ったら、出来上がり！



栄養士(松田)

ほし班切手納品

9月25日(金)にほし班の切手納品を予定しております。詳細に関しては、後日お知らせを配布しますので、お楽しみに！

担当(片岡・神谷)



お出かけツアーについて

9月11日(金)に第2回目のお出かけツアーを実施します。次回はお出掛けツアーです。秋空の下、マイクロバスに乗って宮ヶ瀬に行き、バーベキューを楽しんで来たいと思います。

担当(松永・田中)

あつがき

今年の夏も暑かったですね。9月の声を聞いても秋の気配は、はつきり感じ取れませんが、今年育てたヒマワリの花も盛りを終え、頭を垂れている様子を見ると季節の移り変わりに気付かされます。

藤の実の夏はプールや水遊び、スイカ割り、かき氷、いつもと違う場所で食べたお弁当など、楽しい活動がたくさんありました。

9月からは10月の運動会に向けての練習が始まります。活動に元気に参加し体を動かして、残暑を吹き飛ばしましょう！

担当(松永・田中)

「藤の実学園だより」9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 9月1日