

29	28	14	8	4
火	月	月	火	金
(来年1月3日まで) 冬休み	精神科医来診	精神科医来診	内科医来診	お楽しみ餅つき

☆12月の予定☆



2015年12月号

藤の実学園だより

一泊旅行(山梨方面)報告

11月5日(木)・6日(金) 山梨県へ一泊旅行に行ってきました。1日目は、生命の星地球博物館を見学し、河口湖温泉ホテル湖龍での宴会では美味しい料理を食べ、カラオケで盛り上がり楽しいひと時を過ごしました。2日目は西湖いやしの里・根場では茅葺屋根の古民家と紅葉を見て歴史と季節を感じる事が出来ました。

担当(高安・福田)



うみ切手納品代替外出

11月20日(金)にはまきんこども宇宙科学館に行ってきました。見学先では壮大な宇宙を感じることができ、利用者、職員共々感動しました！

11月の調理（活動班）

段々と寒くなってきた為、身体の芯から温まるようにけんちゃん汁を作りました。寒い冬を乗り切りましょう！



担当(端山・横田)



焦げない様に・・・

お楽しみもちつきのお知らせ

12月4日(金)に、太陽の家体育館にてお楽しみもちつきを行います。今年度は、午後の時間帯を使い、前半の13:30からは利用者によるもちつき、後半は14:30よりお楽しみ会を予定しております。ご家族や講師、ボランティアさんをお招きし、利用者、職員による出し物や1年の思い出を振り返るスライド上映を予定しております。皆様のお越しをお待ちしております。お楽しみ〜！

担当(神谷・橋之口)

第33回光友会

チャリティーコンサート

【日時】 来年1月8日(金)
【場所】 藤沢市民会館・大ホール
【開場】 17:30 【開演】 18:30
【座席】 S席2500円、A席2000円、B席1,000円
今回のチャリティーコンサートは、癒しの三重奏・ヴォルクスレイさんをお呼びしています。優しい歌声が皆さんを包み込みます。引き続き、近隣や知人に声をかけていただき、チケット券売のご協力をよろしく願います。皆様のお越しをお待ちしております。

担当(二見・長野・高安)

年末年始のお知らせ

年末年始の休園日は次の通りです。
12月30日(火)〜1月3日(日)
お間違いない様によりしく願います。



藤の実学園

酸味で寒さを乗り切りよう！

ゆずが旬迎えています。酸味が強く生食には向きませんが、果汁を絞って鍋料理や焼き魚の風味付けをしたり、皮を刻んで汁に入れ彩りと香りを味わったり、柚子湯にしたりして楽しみにます。柚子にはビタミンCやクエン酸が豊富に含まれ風邪予防、疲労回復、美肌に効果があると知られています。色々な方法で柚子を丸ごと楽しみましょう！

〜おすすめの調理法〜

よく洗った柚子を2〜3ミリ幅に刻んで容器に入れて、浸るくらいのはちみつを加える。半日ほどではちみつ漬の完成です。そのままでも美味しいのですが、トーストにのせたりお湯にわって飲んだりするのもおすすめです！

栄養士(松田)

あじぎ

11月は別名・霜月と呼ばれ、寒差を感じる時期です。街中ではコートやマフラー姿の方を見かける様になりました。また秋の終わり、晩秋の頃でもあり各地で紅葉がみられたのではないのでしょうか。一泊旅行で行った山梨県でも綺麗な紅葉を見ることができ利用者、職員共に癒されました。

これから寒さがますます厳しくなりと思えますので、外に出る際はしっかりと着込み、風邪対策を行い、ご家族の方々も体調を崩さない様に気を付けてください。

担当(松永・田中)

「藤の実学園だより」12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 2015年 12月1日