

藤の実学園だより

2017年4月号



☆4月の予定☆

| | | | | | |
|----------|--------|-------|-------|--------|-----|
| 28 | 24 | 21 | 11 | 10 | 3 |
| 金 | 月 | 金 | 火 | 月 | 月 |
| ハイキング予備日 | 精神科医来診 | ハイキング | 内科医来診 | 精神科医来診 | 始業日 |

かせ班切手納品代替え外出

2月24日(金) かせ班切手納品代替え外出で高尾山に行きました。見学先の「TAKAO 599 MUSEUM」は動物の標本などの展示物があり、バリアフリーも整っていたので利用者の方にも見学しやすく、楽しむことができました。昼食は、レストランで日替わりのランチを食べ、ゆったりの過ごし方ができました。

担当(福田・横田)



駅伝大会報告

3月3日(金)に、鶴沼運動公園(八部公園)内にある野球場にて、駅伝大会を行いました。前日の雨で開催が危ぶまれていましたが、当日は天候にも恵まれ、暖かく春の陽気を感じながら実施することができました。日頃の練習の成果を存分に発揮し、皆さん一生懸命走り、楽しんでました。お疲れ様でした。

担当(横田)



第5回おでかけツアー（三溪園）

3月17日（金）に第5回目のお出かけツアーで三溪園に行ってきました。お天気も良く、暖かい日差しの中で、皆でお弁当を食べて園内を散策しました。桜にはまだ早かったです。園庭や池の周りを見て歩き、お疲れになった方もいらっしやいました。楽しい一日を過ごすことができました。



担当（神谷・田中恭）

3月の調理

3月の調理はポトフを作りました。一口大に切ったじゃがいも、人参、玉ねぎ、ベーコン、ウィンナーをコンソメスープで煮て、仕上げにブロッコリー、塩こしょうで味つけして出来上がり！やわらかく煮えた野菜、皆さん美味しそうに召し上がって身体も心もほんわか温まりました。



担当（田中香・田中恭）

ハイキングのお知らせ

4月21日（金）に、ハイキングを予定しています。新年度初めての行事です。季節を感じながら楽しく歩きたいと思えます。詳細は、後日お知らせいたしますのでお楽しみに。尚、雨天時の場合は通常活動となりますのでご注意ください。予備日については28日（金）となります。

担当（神谷）

バザーのお知らせ

4月29日（土）10:00～12:00（雨天決行）茅ヶ崎中央公園にて、メーデーが開催されます。様々なイベントや模擬店などが出店予定です。藤の実からは、陶芸や織物の販売を行います。ぜひ皆様のお越しをお待ちしております。

担当（長野・高橋大）

季節の食材

そろそろめが店頭に並び始めました。その青々とした大きなさやは数ある豆類の中でも目をひきます。さやをむいて中にある豆を取り出すのもまた一興です。そろそろめは植物性たんぱく質やビタミン、ミネラルを豊富に含む栄養価の高い食品で、高血圧予防、解消などの効能が期待できます。塩ゆでも美味しいですが、しょうゆ煮は如何でしょうか。水1カップにしょうゆ大さじ3を加え、そろ豆を5分程煮る。そのまま一晩浸しておくと、味のしみた美味しい豆になります。産地を変えて6月頃まで続く旬の期間に是非おためしください。

栄養士（松田）

あとがき

昨年度最後の全体行事だった駅伝大会では、全力疾走で駆け抜ける利用者の方の姿がとても印象的でしたね。

4月に入り、各地で桜の開花も宣言され、少しずつ春の陽気を感じられるようになってきたと思います。

新年度を迎え、新たな出会いや別れを経験し、今年度の生活をスタートされた方も多いのではないのでしょうか。

藤の実学園では今年も、たくさんの方の行事を企画していきますので、楽しく元気に過ごしていきましょう！

担当（大津・田中）

「藤の実学園だより」4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 2017年4月1日