

グリーンフィールド通信

No. 188 2017.2



♪2月のお知らせ♪

☆グリーンハートのお知らせ

年2回のグリーンハート、今年度2回目を2月23日(木)に行います。今回のテーマは少し心理学的色彩の強い、「ワーキングメモリー」について伝えたいと思います。ワーキングメモリーというのは、何か作業をしている時に使う記憶のことです。この記憶の強弱によって仕事や日常場面でのものごとのやり方が効率的になったり、非効率的になったりします。難しい話にはなりますが、仕事においてワーキングメモリーとどう付き合っていくかを考えていきましょう。(A.K)

☆全体調理のお知らせ

今年初の全体調理を2月24日(金)に実施します。メニューは“カレーライス”です。

グラウンドに釜を設置し、調理する予定です。薪の火にあたりながらのんびり話をしながら、作りたいと思っています。寒さが厳しくなければ食べるのも屋外になるかも？いずれにしても皆で作るアツアツのカレーライスの味は格別です！参加希望の方は、2月15日(水)までにデイケアスタッフまでご連絡下さい。お待ちしております。(S.F)



☆グリーン園では鍋をしています

1月中旬には雪も降り、寒い日が続きますが、デイケアのグリーン園では、その寒さを逆にとって、畑でおいしい鍋を頂いています。

今年も、おいしい白菜がたくさんできて、人参も良いものができて、鍋へ入れています。ネギも作っています。鍋のベースは、袋ラーメンです！！2月もまだ行いたいと思いますので、気になる方はぜひともお気軽に参加してみてください。毎週、水・土曜日の午前中です。(M.S)



☆同好会の新クール

同好会の新クールが2月7日(火)から始まります！「同好会ってどんなことをしているんだろう…」と思ったあなたのために、今回はアクティブ系とリラックス系の紹介をしたいと思います(●^ ^●)

☆**アクティブ系**・・・こちらの同好会は、「やってみたいことをやってみる！」を大切にしています。一人では自信がないことでも、支えてくれる仲間がいるから大丈夫。そんな気持ちで、色んなことにチャレンジしています。大判焼き、いちご狩り、海釣り、電車に乗る、映画を観る・・・去年挑戦したものです！あなたも「やりたいこと」をやってみませんか？(H.M)

☆**リラックス系**・・・こちらの同好会では、集まったメンバーで二か月間のしたい事を決めたら、皆で楽しんだり、感じたり、雰囲気を楽しむたりしています。主には、DVD鑑賞や簡単なおやつ作り(おしるこ、たい焼き etc...)、風船バレー(実はしんどい時には観るだけでもありなんです)などを行っています。また新しいクールになりますので、「少し活動してみたいなあ」とか「したいことが思い浮かばないけど、一人じゃなくて集まって何かしてみたい」とか、少し部屋から出る機会がほしい人などにお勧めしています。(M.S)

デイケアグリーンフィールド
デイケア直通電話
(0848) 64-7700
(8:30~17:00)
三原市中之町6丁目31-1
病院 Tel (0848) 63-8877
<http://www.miharahp.com>



グリーンフィールドからの声



2017年2月 No.187

<代謝アップトレーニング>

10月から始めた代謝アップトレーニングが12月で終了しましたが、1月から新たに第2クールが始まりました。・腹側トレーニング、・臀部トレーニング、・背筋トレーニング、・腹直筋トレーニング、・腕立てトレーニングに加え、コロコロを使ったトレーニングを始めた人もいます。筋力をつけ、体重減を目指して続けていきます (Y. S.)。



<グリーン園鍋 ~インタビュー~>

- ・寒い中で食べるのも味がある。身体が暖まっていい (S. N.)。
- ・色々な味が楽しめておいしい (みそ、とんこつ、ミックス) (Y. S.)。
- ・外で食べるとうまい (M. I.)。
- ・僕が鍋を作ってます (S. T.)。

<新年会 ~インタビュー~>

- ・お花(生け花)やお抹茶会が、新鮮だった (Y. S.)。
- ・やっぱり、寿司はうまかった (M. I.)。
- ・寿司の争奪戦が激しくて、4つゲットした人もいました (S. N.)。
- ・楽しかったけど、いいネタは先にとられてしまった (K. Y.)。



<同好会で行った尾道商店街について ~インタビュー~>

☆画廊喫茶か〇こ☆

- ・画廊喫茶か〇こ(市役所前)に「尾道有志の会」の絵が飾ってあって、コーヒーが美味しかった。後のコブ茶も美味しかった(ウッシー)。

☆尾道〇〇珈琲☆

- ・フルーツワッフルとコーヒーのセット1,047円でしたが、コーヒーの味も香りも良かったです (S. N.)。
- ・午前中にホットケーキを食べていたので、スペシャルブレンドコーヒーだけにしました (K. O.)。
- ・今まで行った中で一番良かった。ピザが美味しかった。コーヒーも美味しかった (T. K.)。

☆パン屋サン〇ルテ☆

- ・美味しそうなパンがたくさんありました。ネジリパンとクリームパンを半分ずつにして食べました。美味しかったです (M. S.)。

☆山〇カフェ☆

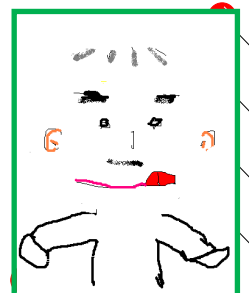
- ・白いカレーを食べました。ココナッツカレーだと思いますが、とり肉と野菜が美味しかったです (S. F.)。
- ・尾道プリンにレモンをかけて食べた。狭い店けどお客さんが多かった (Y. S.)。
- ・カフェラテに絵が描いてあった、絵を壊すのに気が引けた (K. Y.)。
- ・飲み物に猫の絵が描いてあった、アートだった (F. S.)。
- ・アイスコーヒーがぶち美味かった (I. M.)。



<グリーンスマイル募集>

「こころネット三原」に向けて、グリーンスマイルが動き出しました。今回は合唱を中心にしようということで、1月31日〆切で参加者を募集しています。曲目は・TUNAMI・ふるさと(嵐)・上を向いて歩こう、です。みんなで歌うので恥ずかしくありません。練習日は水、金です(ウッシー)。

編集者：☆M. Y., *K. S., ☆H. M., ☆M. T., ☆Y. S.
☆Y. K., ☆K. O., ☆R. T2., ☆N. K1., ☆N. K2.



平成29年2月 グリーンフィールド予定表

日	月	火	水	木	金	土
			1 グリーン園	2 フリー	3 グループミーティング	4 グリーン園
			SST	スポーツ	創作活動	フリー
5 休	6 パソコン	7 お手軽クッキング 〈天津飯〉	8 グリーン園	9 フリー	10 グループミーティング	11 休
	スカイグループ 〈デジタル化時代に乗り遅れない ために〉	同好会	SST	スポーツ	創作活動	
12 休	13 パソコン	14 お手軽クッキング 〈GF風タルタルソース〉	15 グリーン園	16 フリー	17 グループミーティング	18 グリーン園
	生活勉強会 〈エジプト王朝の歴史〉	同好会	SST	スポーツ	創作活動	フリー
19 休	20 パソコン	21 フリー	22 グリーン園	23 グリーンハート	24 全体調理	25 グリーン園
	スカイグループ 〈マイナンバーカードを何に使っ ているの?〉	同好会	SST	スポーツ		書道
26 休	27 パソコン	28 コラージュ				
	生活勉強会 〈フォークソングの歴史〉	同好会				



毎日10:00~10:30は
ストレッチ体操を行っています。

毎週月曜日14:30~
リズムダンスを行います。

