

# グリーンフィールド通信

## ♪4月のお知らせ♪

No. 249 2022.4

### 音楽演奏発表会（デイケア春フェス）のご案内

一挙に春を感じるこの時期、いつもなら花祭りのお知らせをしますが、コロナ禍のため今年もお祭り開催はありません。その代わりと言ってはなんですが、音楽練習を発表する場として音楽演奏発表会（デイケア春フェス）を行います。

既に曲を決めて練習に取り掛かったグリーンスマイルです。春フェスは4月27日(水)を予定しています。ぜひ、デイケア参加で来てもらえればと思います。ご参加お待ちしております。(S.F)

### こころネットみはらアート展について

6月11日(土)にサンシープラザでこころネットみはらアート展が開催されることになりました。そこで、個人作品の出展申し込みがありますのでお知らせいたします。

締切は4月いっぱいとし、デイケアで作った物と限定させていただきます。デイケアとしては、折り鶴アートを出展する予定としています。興味のある方はスタッフまでお知らせください。(K.S)

### ミニ花見について

4月4日(月)の午後から花見に行きます。場所は近場で考えており、駐車場からあまり歩くことなく、桜を楽しめるところを予定しています。今回は、弁当を持って!とはいきませんが、春の気配を感じに行きましょう。当日晴れますように。桜が残っていますように。(K.S)

### デイケアの昼食について

4月から昼食についていた味噌汁が無くなりますので、ご了承ください。(M.S)

### お手軽クッキングについて

4月のお手軽クッキングは、3月の栄養講座で栄養士さんから教えて頂いた「春キャベツ使い切りレシピ」から、煮込みキャベツとキャベツの親子丼を作って試食してみようと思います。さらに、蒸し野菜に豆腐のとろりソースも一緒に作ってみます。講座でレシピをもらっても、実際にはどんな味なのか、簡単に作れるのか分からないものですよね。全てのレシピを作る事はできませんが、栄養講座に参加されたメンバーさんの気になったレシピを作ってみます。

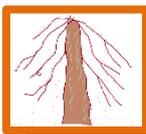
春キャベツが店頭がたくさん並んでいますので、お手頃でお財布にも、身体にも優しい料理を試食してみませんか?レシピはデイケアに準備していますので、気になる方は見に来てください。

(M.K)

### 体力測定を行います

4月23日(土)に体力測定を行います。コロナ禍で運動不足の方も多いと思います。今現在の自分の体力を把握し、今後の体力作りに活かしていきましょう。過去に調べたことのある方は、過去の自分に勝つべく、測定しに来てください。お待ちしております。(K.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



2022年4月号 No.247

## <ラジオを作るよ>

このたび、創作活動でラジオを作ることになりました。ラジオと言えばトランジスターを思いうかべますが電池がいないラジオ(AM)と昔のようなハンダを使ったラジオ(AM・FM)電池つきを選んで作ります。ただ、電池を使わないラジオはイヤホンがスピーカーなので、どこまで聞こえるか分かりませんが作ってみようと思います。(ウッシー)

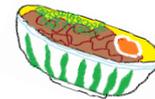
## <レタスとミニトマトの準備>

グリーン園で、育てるレタスとトマトの種を、ポットに植えました。レタスは芽が出ました。皆さんはレタスとトマトでどんな料理をしますか？夏の収穫が楽しみです。(N.S)



## <お弁当(牛丼)について>

お弁当がありました。松屋の牛丼でした。頭大盛りは、具にボリュームがあり、美味しかったです。牛カレーはスパイスが効いて美味しかったです。ネギ旨丼はネギと生玉子があって良かったです。大体において好評でした。また食べたいと思いました。(S.N)



## <創作活動で消しゴムハンコを作りました>

- おもしろかった。出来上がったハンコを布袋に押し、おしゃれになった。
- 思ったより、サクサクできた。
- わりと簡単だった。
- 直線は簡単だったけど、曲がっている所が難しかった。
- 彫刻刀を久しぶりに使った。
- インクに難あり、洗ったら落ちてしまった。
- 朱肉では落ちなかったので、朱肉にすれば良かった。(メンバー一同)



## <お手軽クッキング>

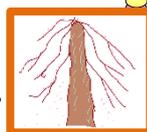
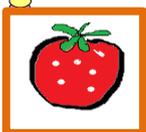
毎月第一と第二金曜日にお手軽クッキングをしています。今月は煮卵で味はおいしかったです。作り方も簡単そうでした。次の週はオートミールを使ったチャーハンでした。オートミールを使ったのは初めてでしたが思ったよりおいしかったです。健康にもいいと聞いたので作りたいと思います。これからのお手軽クッキングも楽しみです。(キナコ)

## <実習生が来ていました>

- 名前が印象に残った。
- 若いなあと思った。
- 病気に気づいてくれた事が頭がいいと思った。
- パソコンで文字打ちを教えてもらい、うれしかった。
- 音楽の話熱心に聞いてもらいうれしかった。(メンバー一同)



編集者 ☆S.N ☆N.S ☆Y.K ☆Y.Y ☆T.I



# 2022年4月 グリーンフィールド予定表

日	月	火	水	木	金	土
<div style="border: 1px solid orange; padding: 5px; display: inline-block;">毎日10:00~10:15は、ラジオ体操を行っています。</div> <div style="border: 1px solid magenta; padding: 5px; display: inline-block; margin-left: 20px;">月曜日リズムミックダンスを行います。</div>					1 お手軽クッキング ＜煮込みキャベツ＞	2 グリーン園
					創作活動 ＜ラジオ作り＞	フリー
3 休	4 パソコン	5 健康作り	6 グリーン園	7 フリー	8 お手軽クッキング ＜キャベツの親子丼＞	9 グリーン園
	ミニ花見	同好会 ＜予定決め＞	SST 健康作り	スポーツ	創作活動 ＜ラジオ作り＞	ビューティービューティー
10 休	11 パソコン	12 健康作り	13 グリーン園	14 アロマセラピー	15 グループミーティング	16 グリーン園
	スカイグループ ＜ネットで旅行＞	同好会	SST 健康作り	スポーツ	創作活動 ＜ラジオ作り＞	フリー
17 休	18 パソコン	19 健康作り	20 グリーン園	21 フリー	22 フリー	23 グリーン園
	生活勉強会 ＜小早川隆景と三原城＞	同好会	SST 健康作り	スポーツ	創作活動 ＜ラジオ作り＞	体力測定
24 休	25 パソコン	26 健康作り	27 グリーン園	28 フリー	29 休	30 グリーン園
	スカイグループ ＜デイケアに来る理由＞	同好会	春フェス 健康作り	スポーツ		フリー