

グリーンフィールド通信



♪ 11 月のお知らせ ♪



No. 256 2022.11

★まだ間に合うサタデー・スポーツ・フィーバー

先月より行われている“サタデースポーツフィーバー”ですが、参加まだ間に合います。残り2競技は、グランドゴルフとウォークラリーです。参加ポイントと順位ポイントによっては入賞の可能性もまだまだあります。ご参加お待ちしております。(S.F)



★お手軽クッキングについて

11日は“白身魚のレンジ蒸し”を作ります。昼間のテレビ番組で紹介されていたレシピです。テレビでは簡単に美味しそうに作られていましたので、それを再現してみようと思います。25日は“芋ごはんとさつまいものバター炒め”を作ります。グリーン園で収穫したさつまいもはおいしくて当たり前！焼いも、蒸かし芋、天ぷらなどお馴染みの料理はありますが、ちょっとひと工夫して、夕飯の1品に仕上げたいと思います。是非、参加して試食をしてみてください。(M.K)

★心理教育について

11月より心理教育の次クールが始まります。全8回程度の予定です。細かな内容についてはデイケアスタッフまでお問い合わせください。(S.F)

★お弁当会

11月に入り、もみじの枝先が色づきはじまりました。お弁当を持ってもみじ狩りに出かけたいところですが、まだまだ新型コロナウイルス感染状況に油断できないため、今年もお出かけは我慢です。そこで、せめて行楽気分だけでも味わっていただこうと、お弁当会を実施いたします。どんな弁当を頼むのかお楽しみに！(S.F)

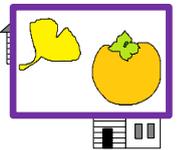


★栄養講座実施

11月25日(金)に今年最後の栄養講座を行います！この度も病院内の管理栄養士さんが講師として来て下さいます。からだに良い食事法や栄養についてのお話になると思います。テーマは11月入った辺りに分かると思いますので、また、お気軽にご連絡下さい！お顔を見せて頂いたら、嬉しいです。待っています！(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

2022年11月号 No.254

<グリーンスマイル(G.S)次回の発表会に向けて>

グリーンスマイル、次回は12月24日(土)のクリスマス会での発表を予定しています。現在、曲目選定中で、10曲以上候補が上がっていますが、全員選曲に頭を悩ませています。楽しい演奏会になるよう、一丸となって頑張りますので応援よろしくお願いします。(珍太郎)



<折り鶴アートについて>

毎日、コツコツと来年の干支の「うさぎ」を作るために折り鶴を一生懸命、白と淡いピンクの色紙で折っています。“間に合うかな？”乞う期待。皆で、一緒に折りましょう。(ボクのひとり言)



<グリーン園の様子>

10月19日(水)10月22日(土)に春に植えた、さつま芋を掘りました。

感想:芋を傷つけないように、そっと土を掘りました。芋掘りが楽しかった。久々に掘って、達成感があった。皆でやりとげた、気持ちいい！！大収穫でした。楽しかった。スタッフに、さつま芋を傷つけない掘り方を教えてもらった。皮がやわらかそうで、おいしそう！！土曜日に掘ったほうが、食べ頃サイズが沢山とれた。楽しく芋が取れました。サイズのいいのがとれて良かった。焼き芋が楽しみ！！

(グリーン園参加者一同)

<健康作りに参加して>

☆グリーンフィールド健康作りに参加1ヵ月半 70歳前の男のひとり言です。

健康作りは火曜日60分、水曜日30分程度行っています。内容は、ヨガ、ストレッチ、ピラティス、動画を見ながら軽快な音楽に合わせて楽しくリズムカルに身体を動かすエアロビクスなど。もちろん、休憩、水分補給もしっかりしながら活動しています。しかし自分はずりずりに乗れず、手、足、腰、呼吸も動画とはチグハグで遅れぎみ。

それでもスタッフさんの声に救われています。痛い時は止めていいよ、無理はしないでいいよ。の声に、次回も参加できそうです。(M.K)

<サタテスポーツファイバー>

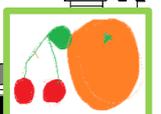
モルックの大会があった時に、有力選手があまり上手いかずそうでない人が上手く行くという結果が出た。天気が良かったので汗が出てよかった。(S.N)



<OT 実習生さんについて>

デイケアに9月26日から1ヵ月OTの学生が来ていました。学生さんと過ごしてみて、とてもイケメンでした。イケメンイケケの学生さんは頑張って、日々熱心に取り組んでいました。背が高くて、すごい才能がある人だとこれからも期待しています。ありがとうございました。(by涼)

編集者☆E.S ☆F.I ☆N.S ☆Y.K ☆Y.Y ☆T.I ☆S.N



2022年11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 brown; border-radius: 10px; padding: 5px; width: fit-content;"> どこかの（水）（土）で 焼き芋します！ </div>		1 健康作り	2 グリーン園	3 休	4 グループミーティング	5 グリーン園
		同好会	SST 健康作り		創作活動 ＜陶芸＞	サタデースポーツフィーバー ④
6 休	7 パソコン	8 健康作り	9 グリーン園	10 心理教育①	11 お手軽クッキング ＜白身魚のレンジ蒸し＞	12 グリーン園
	生活勉強会 ＜電気料金の安い所＞	同好会	SST 健康作り	スポーツ	創作活動 ＜陶芸＞	サタデースポーツフィーバー ⑤
13 休	14 パソコン お弁当会	15 健康作り	16 グリーン園	17 心理教育②	18 グループミーティング	19 グリーン園
	スカイグループ ＜手軽なりフレッシュ法＞	同好会	SST 健康作り	スポーツ	創作活動 ＜陶芸＞	フリー
20 休	21 パソコン	22 健康作り ＜体力測定＞	23 休	24 心理教育③	25 お手軽クッキング ＜芋ご飯とさつまいものバター炒め＞	26 グリーン園
	生活勉強会 ＜世界最新の望遠鏡＞	同好会		スポーツ	栄養講座	フリー
27 休	28 パソコン	29 健康作り	30 グリーン園	<div style="border: 1px solid magenta; border-radius: 10px; padding: 5px; width: fit-content;"> 月曜日リズムミックダンスを行います。 </div> <div style="border: 1px solid orange; border-radius: 10px; padding: 5px; width: fit-content; margin-top: 10px;"> 毎日10:00～10:15は、 ラジオ体操を行っています。 </div>		
	スカイグループ ＜おせちを作るか作らないか、 好きなおせちの種類＞	同好会	SST 健康作り			