

グリーンフィールド通信



♪3月のお知らせ♪

No. 260 2023.3

❁お弁当会について【3/23 (木)】

春を感じる季節になりましたが、まだまだ寒い日がありますので、身体も心も温まる豚汁会をしようと思います。具だくさんのあったか豚汁をみんなで一緒に食べましょう。(M・K)



❁栄養講座【3/16 (木)】

皆さんお元気ですか？寒い日が続きますが、春を感じるようになりましたね。そんな中、3月に栄養講座をします。きっと少し暖かくなっているころだと思います。「身体にいいこと」が知れる場にしたいと思いますので、是非ご参加下さい！(M・S)

❁創作活動について

現在、紙粘土細工を行っています。お面や花瓶・人形などを主に作っています！3月上旬まで行う予定です。紙粘土細工の次は室内ライトプレーンを作成する予定です。「室内ライトプレーン」とはゴム動力で飛ぶ、発泡スチロール製の飛行機です。飛行中はフワフワと飛び見応えがあります。作ったことがある方も、初めての方も一緒に楽しめる作品だと思います。是非、こぞって参加して下さい！(T・O)



❁ビューティービューティー

美しさとは生まれ持ったものではなく、作り上げるものです。身体が寒さで凝り固まっていませんか？寒いからって、厚着をしてじっとしていませんか？着ているのは服だけでしょか？気付くとお腹のあたりに贅肉を着込んでいませんか？そんな方、チャンスです。しっかりエクササイズして着込んでいるものを脱いで、身体も春仕様にしていきましょう。(M・K)



❁グリー園の近況報告

朝、晩はまだまだ寒い日が続いていますが、日中はだいぶ過ごしやすくなってきましたね。グリー園は春・夏に向けて準備中です！スナップエンドウや、ニンジンの種を新たにまいてこれから、ほうれん草やジャガイモも植えていく予定です！春のグリー園はきもちいいですよ。皆様のご参加をお待ちしております。(M・K)

❁歴代スライドショー上映会【3/31 (金)】

いつも年末イベントの際上映している、スライドショーを編集して上映したいと思います。昔の様子が気になる方や、あの頃の思い出に浸りたい方、ぜひご参加下さい。

ディケアグリーンフィールド

ディケア直通電話

(0848) 64-7700

(8:30~17:00)

三原市中之町6丁目31-1

病院 Tel (0848) 63-8877

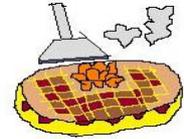
<http://www.miharahp.com>

グリーンフィールドからの声

2023年3月号 No.258

<お弁当会(お好み焼き)>

2/9 (木) お弁当会がありました。お好み焼きがメニューでした。そば玉うどん玉の2種類でした。まだ温かくて美味しく焼けていました。普段スーパーで買っているの比べると、とても良かったです。また食べたいです。 (S.N)



<健康作りについて>

- ・太極拳を水曜日にやっています。24の動作からなっている様子です。今は、最初の部分をやっています。ゆったりしていて、体を柔らかくしている様子です。
- ・ピラティスは、きついです。でも効いている感じで続けています。
- ・エアロビクスは、よく動いて体があつたまつた感じがします。
- ・ヨガは、太極拳と共通点がある気がします。呼吸法とか共通している。
- ・健康作りを続けて、体が柔らかくなり足腰が丈夫になった。(メンバー一同)



<創作活動 陶芸できました>

2ヶ月にわたり、作品作りに取り組んできた。粗焼きして色付けをして焼いて完成した。思っていた作品より小さくなった。色付けが難しかった。大作を作ったけど、途中で壊れてしまい残念な事になった。想像していたより完成度が高かった。完成して嬉しかった。(T.I)



<タタミの上ゲーム>

- ・UNO マシーンが面白い。
ボタンを押すとカードが出てくるが、枚数が決まってないのでドキドキ。
- ・UNO・将棋・花札を体験中やった。どれも面白いけど、将棋が楽しい。
- ・UNO おもしろい。
- ・UNO・ジェンガ等ゲームをしながら喋った事のないメンバーさんと話ができて嬉しかった。
- ・UNO 楽しい。誘われたらいつでもやる。
- ・UNO 難しいけど、そこもおもしろい。(UNOメンバー一同)

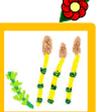


<OT 実習生と楽しく過ごした>

広島県立大2年の実習生(女性2名)のみなさんが2/13~2/25までの間デイケアで実習されました。モルック、カードゲーム、卓球、折り紙等メンバーさんと楽しく過ごしました。個人的には絵、版画、イラスト等について熱心に話ができて、うれしかったです。何事にも、ひたむきに取り組む二人の一生懸命さが心に残りました。見習いたいです。(珍太郎)



編集者 T.I S.M S.F Y.Y Y.S



2023年3月

グリーンフィールド予定表

日	月	火	水	木	金	土
<p>月曜日リズムミックダンスを行います。</p> <p>毎日10:00~10:15は、ラジオ体操を行っています。</p>			1 グリーン園	2 フリー	3 グループミーティング 桃の節句	4 グリーン園
			SST 健康作り	スポーツ	創作活動 ＜紙粘土細工＞	フリー
5 休	6 パソコン ＜トリミングカラーージュ＞	7 健康作り ＜ピラティス＞	8 グリーン園	9 フリー	10 お手軽クッキング ＜グラタン＞	11 グリーン園
	スカイグループ ＜リサイクルショップの特色＞	同好会	SST 健康作り	スポーツ	創作活動 ＜紙粘土細工＞	ビューティービューティー ＜エクササイズ編＞
12 休	13 パソコン ＜トリミングカラーージュ＞	14 健康作り ＜エアロビ＞	15 グリーン園	16 栄養講座	17 グループミーティング	18 グリーン園
	生活勉強会 ＜うつ病の症状と治療＞	同好会	SST 健康作り	スポーツ	創作活動 ＜ライトプレーン＞	フリー
19 休	20 パソコン ＜通信作り＞	21 休	22 グリーン園	23 フリー 豚汁会	24 お手軽クッキング ＜振り返り、予定決め＞	25 グリーン園
	スカイグループ ＜電動キックボード、自転車＞		SST 健康作り	スポーツ	創作活動 ＜ライトプレーン＞	フリー
26 休	27 パソコン ＜アルバムづくり＞	28 健康作り ＜ヨガ＞	29 グリーン園	30 フリー	31 歴代スライドショー 上映会	
	生活勉強会 ＜障害年金について＞	同好会	SST 健康作り	スポーツ	創作活動 ＜ライトプレーン＞	