グリーンフィールド通信

♪4 月のお知らせ♪

Ｎｏ．261　2023.4

グリーンスマイル始動！！

桜のつぼみもふくらみ始め、春らしくなってきました。
以前は花祭りで演奏していたグリースマイルが、**今年は６月に演奏します。**夏らしい歌を練習しています。是非聞きに来てください！**メンバーも大募集！まだまだ間に合います。**
歌、ダンス、あなたのギターも待っています！（S.O）

お手軽クッキング♪

３月に今までの振り返りと、今後の調理予定について話し合いました。たくさん出た意見の中から**14 日に椎茸と高野豆腐**の料理、**28 日に牛乳消費料理**を作ってみようと思います。メンバーさんから OT が育てている椎茸が美味しそうに育っているのを見かけ、料理してみたいとのご希望を頂きましたので、さっそく実践します。見て、試食して自宅で作ってみてください。（M.K）

春ウォーキングについて

すっかりあたたかくなり春到来ですね。**きたる４月7日（金）に春ウォーキングと題して花見に出かけようと思います。**現在予定しているのは沼田川河口の土手を散策する予定にしています。開花状況によっては、宮浦ポポロに変更も考えています。午後の陽だまりの中、のんびりと花を愛でながらの散歩を楽しみましょう！（S.F）

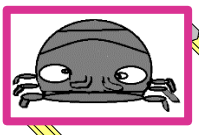
ハイキング準備！

気持ちのいい季節になって来ましたね。皆さん歩きたくないですか？歩きたいですよね！
５月に尾道寺めぐりハイキングを計画しています！
見どころ一杯の全長 4Km コースとなっております。しっかり皆で歩けるよう、今から体力作りのためにウォーキングをしています。
ハイキングを全力で楽しめるよう、皆でコツコツ頑張りましょう！（M.K）

体力測定を行います

4月 15 日(土)に体力測定を行います。コロナ禍で運動する機会や、遠出したくても出来ない方も多いと思います。しっかりと、現在の自分の体力を把握しておきましょう。過去に調べたことのある方は、その時の自分を越える意気込みで、測定しに来てください。お待ちしております。（T.O）

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

2023 年 4 月号　№259

＜紙粘土細工について＞

３月の創作活動は紙粘土細工をしました。
私は、３月ということでひな人形を作ってみました。
最初に粘土をやわらかくするために、机に何度も打ちつけるのですが、
思ったよりも力がいるなと思ったし、形を作るのがちょっと難しかったです。
色を塗ったらキレイになって後でニスを塗り、よりツヤツヤになっていい作品ができて
良かったです。　（S.E）

＜同好会（アクティブ）ウォーキング＞

先週の火曜日に、同好会のアクティブのメンバーで、山菜採り目指して御神木に向かったものの
何の収穫もなく、ただただ疲れたウォーキングになった。　（キョン）

＜栄養講座＞

3/16（木）にスタッフさんによる栄養講座がありました。
話によると善い物、悪い物は、皆、本当は薄々分かっているものと思いました。
食べ物が体を作っているのだから、バランスよく、3 食をきちんと食べる事が
生活習慣病を遠ざけます。食事と適度な運動と睡眠（7～8 時間）も大事です。
骨はカルシウムとビタミン D で作られます。日光浴をする事と（冬は 1 時間、夏は日陰で 30 分）
運動は、ジャンプ 10 回、かかと落とし 10 回、ウォーキングは女性 6000 歩、男性 7000 歩でした。
健康は財産ですね。　（S.N）

＜グリーン園の様子＞

グリーン園に行った時、ハウスの場所が変わっていた。
前と違って色々な野菜のネームが新しくなり、どこに何が植えてあるかが一目で分かるようになった。
野菜たちが元気一杯に喜んでいるように見えた。
これから、春になると水やりが大変になるなと思った。
野菜を植えて実がみのるとうれしいですね。春のグリーン園に皆様お越し下さい。　（たっくん）

＜５月のハイキングに向けて＞

・久しぶりに歩くと足が痛い　・お弁当が楽しみ　・たくさんの参加がありそうで楽しみ
・ハイキングに行きいろいろな草花を見たい　・正しい歩き方って意外と難しい
・今回のコースの中の西國寺のおおわらじが楽しみ（健脚祈願）　（メンバー一同）

編集者　☆Y.Y　☆Y.M　☆Y.Y　☆T.I

2023年4月　グリーンフィールド予定表

日	月	火	水	木	金	土
月曜日リズミックダンスを行います。			毎日10：00～10：15は、 ラジオ体操を行っています。			1 グリーン園 フリー
2 休	3 パソコン スカイグループ ＜駅前図書館について＞	4 健康作り ＜ピラティス＞ 同好会 ＜予定決め＞	5 グリーン園 SST 健康作り	6 コラージュ スポーツ	7 グループミーティング 春ウォーキング	8 グリーン園 ＜ビニールハウス移動＞ 書道
9 休	10 パソコン 生活勉強会 ＜ガーシー議員について＞	11 健康作り ＜エアロビ＞ 同好会	12 グリーン園 SST 健康作り	13 アロマ スポーツ	14 お手軽クッキング ＜椎茸と高野豆腐の料理＞ 創作活動 ＜ライトプレーン＞	15 グリーン園 体力測定
16 休	17 パソコン スカイグループ ＜よく聴く音楽について＞	18 健康作り ＜ヨガ＞ 同好会	19 グリーン園 SST 健康作り	20 フリー スポーツ	21 グループミーティング 創作活動 ＜予備＞	22 グリーン園 フリー
23/30 休	24 パソコン 生活勉強会 ＜ウクライナ戦争1年を振り返って＞	25 健康作り ＜ピラティス＞ 同好会	26 グリーン園 SST 健康作り	27 カラオケ スポーツ	28 お手軽クッキング ＜牛乳消費料理＞ 創作活動 ＜予備＞	29 休