

グリーンフィールド通信



♪7月のお知らせ♪



No. 264 2023.7

✿栄養講座

7月26日(水)に栄養士さんによる講座を行います。

身体の為になるお話がたくさん聞けると思いますので、ぜひとも来て頂けたら嬉しいです！まだまだテーマを募集しています。

栄養講座を聞いて今年の夏も乗り切りましょう！（M.S）

✿焼きとうもろこし会について

メンバーから出た今年の目標に、収穫した“とうもろこし”を焼いて食べたいというものがありました。捕らぬ狸ではありませんが、現在栽培中の“とうもろこし”が7月に収穫予定となっています。その“とうもろこし”の成長をみて、7月中に焼きとうもろこし会を実施します。

鮮度が命！獲れたて、茹でたてを焼いて食べます。というわけで、7月は注意して水曜日・土曜日に参加いただければと思います。（S.F）

✿夏野菜カレーします

7月20日(木曜日)にお弁当会を開催しようと思います。

今月は暑さを吹き飛ばそうー！！をモットーにグリーン園で収穫した野菜を使い、夏野菜カレーを提供しようと思います。

スタッフが愛情を込めて作りますので木曜日にいつも参加されていない方もどうぞ食べに来てください！！

お待ちしております！（S.U）

✿草木染め

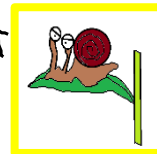
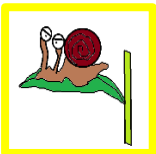
7月から創作活動で草木染めを行います！始めはTシャツを染めようと考えています！玉ねぎの皮やビワの葉、専用の染料など様々なものを使い、世界で1枚だけの自分Tシャツを作ってみませんか？ご参加お待ちしております！！（T.O）

✿お手軽クッキング

今月は豆腐を使った料理をしてみたいと思います。

お財布にも身体にも優しいのが豆腐の良いところですね。14日は、夏になると見かけるゴーヤを使って“ゴーヤチャンプル”を作ろうと思います。28日は“厚揚げのおろしかけ”を簡単に作ります。グリーン園の夏野菜も収穫できる時期ですので、収穫できた野菜ともコラボレーションして作っていきたいと思いますので、お楽しみに～♪（M.K）

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>

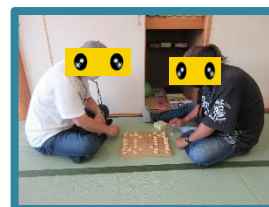


グリーンフィールドからの声

2023年7月号 No.262

<春夏フェス>

何年振りだろう。グリーンスマイルのフェスが屋外で開催されたのは？MC とボーカルを務めた、アッキーさんによると3年ぶり。コロナ対策で、花祭りができなかったので・・・今回は、デイケアメンバー以外にも、各病棟から観覧があり大勢の人出でした。演奏が進むにつれ、グリーンスマイルのメンバーの持ち歌を披露した。懐かしい曲や、思い出の曲を、熱をこめて歌いあげた。その姿は、カッコイイ！！たいへん盛り上がり、春夏フェスは成功した。やっぱり、屋外フェスは気持ちいいね～。(T.I)



<たたみの様子>

- ・UNO アタッカーが新しくなった。反応が良い。
- ・将棋をする人が多い。毎日変わりながらやっている。
- ・どんな手で攻めるか考えるのが楽しい。
- ・UNOをしない時は将棋をする。
- ・パズルは色の違いを区別してみたけど、1つ1つに絵が描いてあるピースなので、箱を見てやっても難しい。(メンバー 一同)



<グリーン園 近況報告>

グリーン園に行って野菜を見ると、イキイキしている。少し病気になっている野菜もあったけど、そんなに大した病気でもないようです。おいしい夏野菜ができそうなので、とっても楽しみです。(たっくんより)



<心理教育・薬について>

6月15日(木曜日)『薬について』に参加しました。最初にDVDを見て、その後に主任さんから冊子について説明がありました。最近の薬は陽性症状にも、陰性症状にも効くそうです。薬を自己判断でやめず、薬の悩みは、お医者さんとよく相談する事が大切です。薬物療法と心理的社会的アプローチが両輪として大切なのでデイケアも大切です。(S.N)

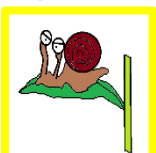


<お弁当会について>

5月29日(月)にお弁当会がありました。今回はとりのからあげ弁当でした。とり肉が2種類ありました。おいしかったです！！(N.K)



編集者☆K.N ☆Y.K ☆N.S ☆Y.Y ☆T.I



2023年7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
						スポーツ
2 休	3 パソコン ＜スライドショー＞ スカイグループ ＜ストレス発散方法＞	4 健康作り ＜エアロビ＞ 同好会	5 グリーン園 SST 健康作り	6 心理教育⑧ ＜セルフチェック1＞ カラオケ	7 グループミーティング 創作活動 ＜染物＞	8 グリーン園 スポーツ
9 休	10 パソコン ＜スライドショー＞ 生活勉強会 ＜チャットGPT＞	11 健康作り ＜ヨガ＞ 同好会	12 グリーン園 SST 健康作り	13 心理教育⑨ ＜セルフチェック2＞ 映画	14 お手軽クッキング ＜ゴーヤチャンプルー＞ 創作活動 ＜染物＞	15 グリーン園 スポーツ
16 休	17 休	18 健康作り ＜ピラティス＞ 同好会	19 グリーン園 SST 健康作り	20 心理教育⑩ ＜ストレス対処1＞ お弁当会 畳ゲーム	21 グループミーティング 創作活動 ＜染物＞	22 グリーン園 スポーツ
23 休	24 パソコン ＜通信づくり＞ スカイグループ ＜おすすめ映画＞	25 健康作り ＜エアロビ＞ 同好会	26 グリーン園 栄養講座	27 心理教育⑪ ＜ストレス対処2＞ YouTube企画	28 お手軽クッキング ＜厚揚げのおろしかけ＞ 創作活動 ＜染物＞	29 グリーン園 スポーツ
30 休	31 パソコン ＜カレンダー＞ 生活勉強会 ＜少子高齢化＞	月曜日リズム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。				