

# グリーンフィールド通信



♪9月のお知らせ♪

No. 266 2023.9

## ❁ 秋の運動月間

9月はスポーツの秋という事で、運動月間としています。9月の毎週木曜日午後には開催します。種目は卓球、オリエンテーリング、バッティング、グランドゴルフとしています。(天候によって種目は変更になる場合もあります)各種目でポイント制となっています。毎週参加するだけでも参加ポイントゲットとなり、最終週で結果発表と表彰式を行います。豪華?賞品もあるかもしれません。参加する事に意義のあるスポーツです。自分のペースで参加してみてください。(M.K)

## ❁ お手軽調理

9月の月曜日にちょっとした調理実習を開催します。金曜日のプログラムのお手軽クッキングで紹介された料理を、実際に自分たちで作ってみよう!!という企画です!!  
調理を試してみたいけど一人では不安な方、簡単な料理を覚えたい方は是非、1度来てみて下さい!人数に限りがありますので、興味がある方はスタッフにご相談ください!(M.S)

## ❁ お弁当会について

食欲の初秋、9月29日(金曜日)に、お弁当会を行います。おにぎり弁当、うどんのお弁当、牛丼、ノリ弁、スーパーのお弁当など候補は色々考えていますが、まだ決まってはいません。しかし、美味しいお弁当をお届けしたいと思っています。29日(金曜日)はデイケア1日利用でのご参加を心からお待ちしています。(A.K)

## ❁ ダイエットクラブ~FAT BURN~

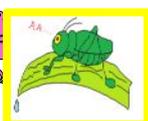
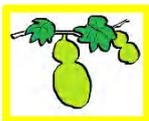
9月からダイエットクラブがスタートします。健康作りよりもう少し深く、自分の身体と向き合い、年末までに体を変える努力を一緒にしてみませんか?私も今一度、自分と向き合って皆さんと年末まで頑張りたいと思います。楽しく身体について学んだり、動かしながら己のFATをBURN BURN BURNしていきましょう!!(M.K) ※FAT=脂肪 BURN=燃やす

## ❁ 創作活動(ポーセラーツ)

9月から創作活動はポーセラーツを行います!様々な模様を組み合わせ、自分だけの陶器を一緒に作りませんか?コップなど、陶器の種類も豊富に用意いたしましたので、是非ご参加下さい!!(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>



# グリーン園からの声

2023年9月号 NO.264

## <グリーン園の様子>

現在、グリーン園ではナス、パプリカ、スイカ、ミニトマト、オクラ、大葉等の最後の収穫に追われています。ブルーベリーはジャムに、、、スイカはお盆祭りで皆で食べたり、、、ナス、ミニトマト、オクラ、大葉は皆で分けたりと、、、思わず顔がほころびます。

9月に入ると、秋冬物野菜の育苗、植え付け等、また忙しくなりそうです。皆さんも参加して野菜を育ててみませんか!? 楽しいですよ、、、



（珍太郎）

## <お手軽クッキング>

【生春巻き】

カット野菜とカニカマとライスペーパーで包丁も使わず、とても簡単だった。味付けは、ドレッシングだった。

【ゴーヤチャンプルー】

3名ほど、自宅で実際に作ってみた。やわらかくておいしかった。

（メンバー一同）



## <お盆だよ! 全員集合!!>

8/12 (土) お盆の中日にイベントがあった。午前中は、メンバーの皆で射的をした。射的を狙って5回打つ。私は、4回当たりトップにおどりでた。パーフェクトを狙ったけど1個外れた。1位で景品をもらい嬉しかった。昼ごはんは、スタッフさんが作ってくれた、焼きそば、おにぎり、フランクフルトを食べた。美味しかった。午後から、盆踊りをする。炭坑節他3曲踊った。メンバーの皆で輪になって踊った。ワイワイするのも久しぶりだし、楽しかった。その後は、かき氷を食べた。冷たくて美味しかった。グリーン園で採れたスイカも食べた。美味しかった。楽しい一日を過ごせました。(T.I)



## <盆カレーについて>

8/16 (水) の昼食は、カレーでした。ポテトサラダと水ようかんがついてました。美味しかったです。夏には辛いものがピッタリですね。グリーン園のじゃが芋が使われていました。(S.N)

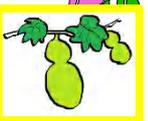
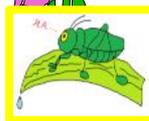
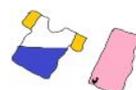
## <草木染めを行って>

草木染めを初めてするので、どうなるか、どんな色がでるかと思い参加しました。作り方は、鍋に材料を入れてぐつぐつと。たまねぎの皮、ブルームラサキ、びわの葉の3種。今度自分でつゆ草で染めてみようかと思い、どんな色がでるか楽しみです。

(たっくん)



編集者 ☆S.N ☆Y.K ☆A.S ☆Y.Y ☆T.I



# 2023年9月 グリーンフィールド予定表

| 日                                   | 月                     | 火                         | 水           | 木                            | 金                            | 土  |
|-------------------------------------|-----------------------|---------------------------|-------------|------------------------------|------------------------------|--|
| <p>毎日10:00~10:15は、ラジオ体操を行っています。</p> |                       | <p>月曜日リズムミックダンスを行います。</p> |             |                              | 1<br>お手軽クッキング<br>＜カレーコロッケ＞   | 2<br>グリーン園                                 |
| <p>水・土曜日は音楽演奏練習を行っています。</p>         |                       |                           |             |                              |                              | <p>創作活動<br/>＜ポーセラーツ＞</p> <p>スポーツ/ソフト練習</p> |
| 3<br>休                              | 4<br>パソコン<br>お手軽調理    | 5<br>健康作り<br>＜ピラティス＞      | 6<br>グリーン園  | 7<br>ダイエットクラブ<br>＜FAT BURN＞  | 8<br>グループミーティング<br>＜おしらせ＞    | 9<br>グリーン園                                 |
|                                     | 生活勉強会<br>＜テーマ決め＞      | 同好会                       | SST<br>健康作り | スポーツ月間<br>＜バッティング＞           | 創作活動<br>＜ポーセラーツ＞             | スポーツ/ソフト練習                                 |
| 10<br>休                             | 11<br>パソコン<br>＜カレンダー＞ | 12<br>健康作り<br>＜エアロビ＞      | 13<br>グリーン園 | 14<br>フリー                    | 15<br>お手軽クッキング<br>＜カレードリア＞   | 16<br>グリーン園                                |
|                                     | スカイグループ<br>＜おすすめ映画＞   | 同好会                       | SST<br>健康作り | スポーツ月間<br>＜卓球＞               | 創作活動<br>＜ポーセラーツ＞             | スポーツ/ソフト練習                                 |
| 17<br>休                             | 18<br>休               | 19<br>健康作り<br>＜ヨガ＞        | 20<br>グリーン園 | 21<br>ダイエットクラブ<br>＜FAT BURN＞ | 22<br>グループミーティング<br>＜通信記事決め＞ | 23<br>休                                    |
|                                     |                       | 同好会                       | SST<br>健康作り | スポーツ月間<br>＜オリエンテーリング＞        | 創作活動<br>＜ポーセラーツ＞             |  |
| 24<br>休                             | 25<br>パソコン<br>＜通信作り＞  | 26<br>健康作り<br>＜ピラティス＞     | 27<br>グリーン園 | 28<br>フリー                    | 29<br>コラーージュ<br>お弁当会         | 30<br>グリーン園                                |
|                                     | 生活勉強会                 | 同好会                       | SST<br>健康作り | スポーツ月間<br>＜グランドゴルフ＞          | 創作活動<br>＜ポーセラーツ＞             | スポーツ/ソフト練習                                 |