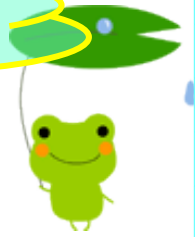
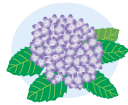


グリーンフィールド通信



♪6月のお知らせ♪

№. 274 20246

✿お手軽クッキングについて

今月のお手軽クッキングは6月7日(金)に豆腐ハンバーグ・6月14日(金)に豚汁を作ってみようと思っています。お手軽のモットーである①早い②安い③栄養バランスを信条に今月も頑張ります♪是非参加して試食してみてください。(T.O)

✿ガーデニング

6月は雨が多くなる季節ですね!気持ちを明るくしてくれるお花たちをデイケアに植えたいと思います!色んな種類の花を使い、素敵な寄せ植えを作りたいと思います。

興味のある方は是非ともご参加下さい!(M.S)

✿バスイベント行います!!

6月28日(金)にバスイベントを行います。今回の行き先は「三次ものけミュージアム」に決まりました。暑い季節のイベントになりますが、皆でものけたちを見て、ひんやりしたり、笑ったり、楽しい時間を過ごしましょう!参加お待ちしております♪
※現在デイケアにて参加者募集中です。興味がある方は、デイケアにご来所頂き、名前をお書きください。(M.K)

✿ジムへ行こう!

以前、同好会の活動で行きました尾道の運動公園スポーツジムへ6月6日(木)に再び行こうと思います。デイケアでは日頃より健康づくりに励んでいますが、器具を使ったトレーニングは難しいため専門施設にてチャレンジしてはと考えています。

施設初利用時は器具の取り扱い説明も受けることができます。一人ではややハードルが高く感じる施設ですが、みんなで行って試してみませんか?

尚、乗り物の定員の関係上、参加は先着12名となりますのでご了承ください。(S.F)

✿革細工始めます!

6月から創作活動で革細工を行います!約2年ぶりの革細工です!今回は皆統一で小銭入れを作ろうと思います。作るものは一緒ですが、模様や色を選ぶことができます!興味がある方はぜひお越しください!(T.O)

デイケアグリーンフィールド

デイケア直通電話

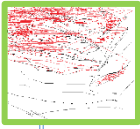
(0848) 64-7700

(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>



グリーンフィールドからの声

2024年6月号 No.273

<春ハイキングの感想>



- ・初参加でドキドキしていた。天気も雨だった（時々）けど無事歩けた。
- ・雨にも負けず、風にも初夏の暑さにも負けず頑張れた。秋のハイキングも楽しみたい。
- ・バラもきれいでかおりもよかった。
- ・バラにも色んな種類や色んな店もたくさんあって、歩くのが楽しかった。
- ・来年も同じ場所がいい。 (参加メンバー一同)

<年に一度の体力測定開催>

去る4月25日、精デイの体力測定がありました。たくさんの方が参加して、身長、^{ぜんくつ}前屈、握力、腹筋、腕立て、垂直飛び、水平バランス等を測定しました。

去年よりも記録が悪かった人、良かった人などひきこもごもで歳を重ねてからの体力維持は大変だな…と改めて感じました。来年こそ、記録の更新を目指して頑張ります。(珍太郎)



<同好会 リラックス お茶摘み>



連休が過ぎ、二十四節気の八十八夜も来ました。メンバーでグリーン園のお茶の葉を摘みました。摘んだ茶葉で緑茶を作ります。ホットプレートを使って炒る。もむ。炒る。繰返しをする。最後は、レンジでチンして仕上げた。できたての新茶を急須に入れて、飲んだ。新茶の香りが、ほんのりして、味もよくておいしい。春を感じ、味わって嬉しかった。(T.I)



<アロマリップクリーム作り>

5月9日アロマリップクリーム作りに参加。作業手順は自分好みの香りを見つける事から始め、ローズ、ラベンダー、ゼラニウム、レモン、ミントなどなど沢山あるアロマオイルの中から一つ選ぶ。皆さん悩みながらも楽しそうに選んでいました。

自分は柔らかで甘い香りの「^{ほろもも}薔薇」に決め、これに蜜ロウ、アーモンドオイルをコップに入れ、お湯の中で温めながら混ぜ合わせリップ形容器に入れ、固めて出来上がり。

クリーム容器に絵シールを貼り、綺麗に仕上がりました。

母の日も間近、よいプレゼントが出来、楽しい一日でした。(み)



<同好会リラックス ミニバスイベント 広島空港>



迷子になりそうだった。お土産屋でカープソースを買う。広島空港で航空機は見当たらなかった。煙草は吸わなかった。(T.K)

<春夏フェス感想>

- いい演奏だった。 ○声出しから楽しめた。みんな最高！！
- 観るのも暑かったけど、演奏している人も暑いだろうと思った。
- 練習の時から見ただけ、本番はとてもよかった。
- 生演奏は迫力がある。 ○歌を褒められ眠れそうにない(笑)
- よかった。楽しかった。(メンバー一同)



編集者 ☆T.K ☆N.S ☆R.U ☆Y.Y ☆A.M



2024年6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 orange; padding: 5px; display: inline-block;">毎日10:00~10:15は、ラジオ体操を行っています。</div> <div style="border: 1px solid magenta; padding: 5px; display: inline-block; margin-left: 20px;">月曜日リズムミックダンスを行います。</div>						1 グリーン園
						ピザ会
2 休	3 パソコン ＜アルバム作り＞ スカイグループ ＜おすすめの贈り物＞	4 ヨガ 同好会 ＜予定決め＞	5 グリーン園 SST 健康作り	6 フリー ジムに行こう	7 お手軽クッキング ＜豆腐ハンバーグ＞ 創作活動 ＜革 小銭入れ＞	8 グリーン園 スポーツ
	9 休	10 お手軽調理実習 パソコン 生活勉強会 ＜予定決め＞	11 ピラティス 同好会	12 グリーン園 SST 健康作り	13 ガーデニング YouTube企画	14 お手軽クッキング ＜豚汁＞ 創作活動 ＜革 小銭入れ＞
16 休	17 お手軽調理実習 パソコン スカイグループ ＜日帰りお出かけスポット＞	18 エアロビ 同好会	19 グリーン園 SST 健康作り	20 フリー カラオケ	21 グループミーティング ＜通信記事＞ 創作活動 ＜革 小銭入れ＞	22 グリーン園 スポーツ
	23 / 30 休	24 パソコン ＜通信作り＞ 生活勉強会	25 ヨガ 同好会	26 グリーン園 SST 健康作り	27 フリー おやつ作り	28 イベント