

グリーンフィールド通信



♪3月のお知らせ♪

No. 284 2025.3

☆栄養講座

デイケアの栄養講座では三原病院の栄養士さんが講義してくれます！！
今回は3月26日（水）の午後にあります！テーマは“便秘について”です。食からの視点で便秘予防のお話をして頂く予定です。デイケアの中でも好評な講座です。年に3回しか行っていませんので、是非ご参加下さい！（M.S）

☆お手軽調理実習

今月のテーマは“美味しくお野菜をたべよう！”という事で今月は栄養課の高い「小松菜」と「ブロッコリー」を使って一品をつくりたいと考えています。是非参加して下さい。お待ちしております。（S.U）

☆アロマ実施します

3月13日（木）に去年の5月以来のアロマを実施します！
前はリップを作りました。今回はアロマの蒸気で芳香浴しリラックス出来る時間を過ごして頂こうと思います！
今年もアロマな時間を楽しんでいただきたいと思いますのでぜひお越しください！
（M.S）

☆3月創作活動について

3月から創作活動で染め物を行います。今回染めるものはTシャツです。玉ねぎの皮を使い黄色に、ビワの葉を使いピンク色に、染料を使った紫とネイビーの全4色を用意しています。染め方や絞り方で色んな模様を付けることも出来ます！この機会に自分だけのTシャツを作ってみませんか？
（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

2025年3月号 No.282

<パソコンでトリミングコラージュ>

- ・操作方法が難しかった。(K. Y)
- ・動物などを形どおりに切り取れたら、猫やイカがそのままに見えて楽しかった。隣の人の画面を見て連想が膨らんだ。(M. N)
- ・あまりうまくいかなかった。操作方法が頭に入らない。(K. T)
- ・写真から絵を切り抜く方法が知れて良かった。絵の配列にセンスが問われると思いました。(K. T)



<グリーン園のようす>

グリーン園参加された皆さんの頑張りで冬の間畑の土作り・作付計画も出来ました。さて今年一番に植える身近な食材ジャガイモについてすこしでも知っておこうと勉強会をすることになりました。

- ・たねいもは、専用の物を購入した方がいいよ。病気にかかりにくいように予防してあるからなどなど
- ・たねいもの分割はその場で実践する事が出来ました。

ジャガイモ作りも奥が深いな～と思いながらも取れたジャガイモでカレーライス、コロッケ腹いっぱい食べられるようにと考え願って終わった。勉強会ありがとうございました。(ペンネーム ㊦)

<最近の脳トレ出題者>

出題者は高学歴の人かな？悪戦苦闘中です。とんちありきでとても楽しいです。頭の体操になりますよ。ご一緒に！！(P. N 僕のひとり言)



<お楽しみ昼食会について>

2月18日にお楽しみ昼食会があります。どんな内容なのでしょう？みんなで楽しみましょう。(K)

<学生さんが来ています>

県立大学から作業療法士学生さんが来られています。いろいろな話が出来て楽しかったです。いろいろありがとうございました。(KT)



<節分>

2月1日(土)スポーツのプログラムが、終わったあとに節分の豆まきがあった。鬼は外、福は内で、豆まきをした。今年、豆まきをした人は、誰でしょうか？鬼になった人は、誰でしょうか？ちょっとした行事だけど、やれば楽しいし、うれしいです。(T. I)



2025年3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 purple; padding: 5px; display: inline-block; margin-left: 100px;">月曜日リズムミックダンスを行います。</div>						1 グリーン園
						スポーツ
2 休	3 パソコン ＜トリミングコーラージュ＞	4 ヨガ	5 グリーン園	6 お手軽クッキング ＜小松菜を使った料理＞	7 お手軽調理実習 ＜小松菜を使った料理＞	8 グリーン園
	スカイグループ ＜市内安くておいしい店＞	同好会	SST 健康作り	書道	創作活動 ＜染物＞	スポーツ
9 休	10 パソコン ＜お手軽レシピ＞	11 ピラティス	12 グリーン園	13 フリー	14 グループミーティング ＜通信決め＞	15 グリーン園
	生活勉強会 ＜家庭菜園の基礎＞	同好会	SST 健康作り	アロマセラピー	創作活動 ＜染物＞	スポーツ
16 休	17 パソコン ＜通信作り＞	18 エアロビ	19 グリーン園	20 休	21 イベント THE OUTLET	22 グリーン園
	スカイグループ ＜私のパワースポット＞	同好会	SST 健康作り			スポーツ
23 休	24 パソコン ＜タイピング＞	25 ヨガ	26 グリーン園	27 お手軽クッキング ＜ブロッコリー料理＞	28 お手軽調理実習 ＜ブロッコリー料理＞	29 グリーン園
	生活勉強会 ＜睡眠の質を上げるドリンク＞	同好会	栄養講座	コーラージュ	創作活動 ＜染物＞	スポーツ
30 休	31 パソコン ＜アルバム作り＞					
	スカイグループ ＜コーヒーの美味しい店＞					