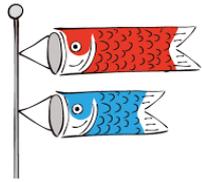


グリーンフィールド通信



♪5月のお知らせ♪



No. 286 2025.5

❁ 大事なお知らせ

5月1日(木)からデイケアの参加受付時間が 9:30までとなりました。シャトルバスで来られている方は三原駅発 9:10の便が最終となります。お気を付け下さい。(M.S)

❁ お手軽クッキング

5月はサカナ缶を使ったタンパク質たっぷりの料理とかんぴょう料理をします。試食も兼ねて是非ご参加下さい。(S.U)

❁ おやつ作り

5月29日(木)におやつ作りを実施します！
見た目もかわいく、これから暑くなる夏にぴったりな“涼しいスイーツ”を考えています。自分で作って皆で食べる楽しいプログラムです。是非ご参加下さい！(S,U)

❁ 企画イベント開始します！

5月22日(木)に企画イベントミーティングを行います！
企画イベントは皆でどんなイベントをするか決め、決めたイベントをどうすれば実現できるか皆で話合っていきます！(T.O)

❁ 創作活動

希望のあった寄木細工と木箱づくりをあわせて実施します。寄木細工は組み合わせによってさまざまなガラを作りだすことができます。デザインから考えて作り上げた木箱は世界に一つだけの作品となります。5月末から実施開始の予定です。どんな作品が出来あがるか今から楽しみです。(S.F)



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5月号 No.284

<デイケア花見会について>

去る4/9(水)の午後、デイケア有志で沼田川土手(沼田大橋付近)に花見に行きました。古木の桜並木が続いており、ちょうど散り始めとあって桜吹雪の中、あたたかいコーヒーと串ダンゴを食べました。“花よりダンゴ”を決め込む人も多くいましたヨ。土手に腰をおろしてボケーっと景色を見ていると、吹く風もこちち良く、いいリフレッシュになりました。さわやかな気持ちになりました。

珍太郎



<たんぱく質について>

たんぱく質は、心身の健康を保つ土台であるともいわれます。

現代の食生活では圧倒的に不足しているのが現状です。集中力の低下やイライラ等もたんぱく質不足が影響しているそうですヨ！中々、摂れていないなと実感しています。今回はカッターチーズを作って、試食もしました。オシャレで、とても美味しかったです。卵や、お肉、お魚を、しっかり食べようと思いました。今回のお話は、とても勉強になりました。実践して行きたいです！（たんぱく質の目安は、体重60kgに対して60gだそうです。）

P.N ボクのひとり言



<デイケアのお弁当事情>

昨年から、駅弁でおなじみの浜吉さんのお弁当を食べています。物価が上がり、弁当代も値上げとなりましたが、病院が負担して下さるとのことで、ありがたく食べています。

- ・おかずの数が増えています。・お弁当が、大きくなって、食べ応えがあります。
- ・味付けも、おいしいです。(T. I)



<4月の創作活動(染物)>

真白いTシャツをサンフレッチェのユニホームパプル色に染め流れる雲をイメージした模様を入れて見ようと糸で絞ってみる事にしました。出来上りの色は明るいきれいなむらさきに仕上がり、模様はそれなりに？と回りからの声も聞く事もできました。ぶじ着て外出できる一着が出来上り参加してよかった。スタッフさんご指導有りがありがとうございました。 (み)



<同好会ミニ・バスイベント>

春は桜・愛媛あやめ・秋は紅葉・美しい・美術館がありました。圓鑄美術館に行って来ました。とても景色がよくて空気がきれいでした。良かったです。(T. K)

<ジ・アウトレットに行ってバスイベント>

横に長くて端から端まで行くのが大変でした。300円ショップが一番端のほうにあり、まだ歩くのか、まだなのかと思いついて行ったけどいい帽子が見つかりませんでした。くたびれた。日頃歩かんものにはきつかったです。うっし～

2025年5月 グリーンフィールド予定表

日	月	火	水	木	金	土
<div style="border: 2px solid magenta; padding: 5px; display: inline-block;">月曜日リズムミックダンスを行います。</div> <div style="border: 1px solid orange; padding: 5px; display: inline-block; margin-left: 20px;">毎日10:00~10:15は、ラジオ体操を行っています。</div>				1 フリー	2 グループミーティング	休
				カラオケ	創作活動 ＜ポージーーツ＞	
4 休	5 休	6 休	7 グリーン園	8 お手軽クッキング ＜魚缶料理＞	9 お手軽調理実習 ＜魚缶料理＞	10 グリーン園
			SST 健康作り	書道	創作活動 ＜ポージーーツ＞	スポーツ
11 休	12 パソコン ＜お手軽レシピ＞	13 エアロビ	14 グリーン園	15 フリー	16 グループミーティング ＜通信決め＞	17 グリーン園
	生活勉強会 ＜テーマ決め＞	同好会	SST 健康作り	コラージュ	創作活動 予備日	スポーツ
18 休	19 パソコン ＜通信作り＞	20 ヨガ	21 グリーン園	22 フリー	23 映画 ハイキング	24 グリーン園
	スカイグループ ＜紫陽花のおすすめスポット＞	同好会	SST 健康作り	企画イベント ミーティング	映画	スポーツ
25 休	26 パソコン ＜アルバム作り5＞	27 ピラティス	28 グリーン園	29 お手軽クッキング ＜かんぴょう料理＞	30 お手軽調理実習 ＜かんぴょう料理＞	31 グリーン園
	生活勉強会	同好会	SST 健康作り	おやつ作り	創作活動 ＜寄木細工＞	スポーツ