

グリーンフィールド通信



♪6月のお知らせ♪

No. 286 2025.6

✿お手軽クッキングについて

今回は改めてお手軽クッキング、お手軽調理実習の説明をします！
隔週木曜日にスタッフが作っているところを見て頂き試食していただくのが、
お手軽クッキングです。作ってみようと思われた方が申込み、翌日の金曜日に
作るのがお手軽調理実習です。

今月は、これから蒸し暑い日が続く、食欲もない、作る意欲もなかなか湧かない、
そんな方にお勧めな「短時間で栄養満ち料理」を考えています！
第1回は「変わりカレー」第2回は「麺料理」を準備しています。
楽しみにしていてください♪ (S.U)

✿みはらし杯について

春はあっという間に過ぎていきましたね。少し暑くなってきましたので
熱中症などにお気を付け下さい。

そんな中「みはらし杯」を開催することが決定いたしました！

開催日は **10月25日(土)** です！

今年もTボールとソフトボール両方行います。6月から参加者を募集するので
興味がある方はデイクアへ足を運んでみて下さい。Tボール、ソフトボールの
練習を少しずつしていくので体力や技術が心配な方も一緒に備えていき
ましょう。

※気になる事がある方は気軽にデイクアへご質問ください。 (M.S)

✿Tボール、ソフトボールの練習について

上記では「みはらし杯」の紹介をしてくれました。

早速ではありますが **6月6日(金)** に合同練習を行います。

今回は天然芝、黒土のグラウンドでのびのびと練習します。暑さが増す前に
軽めに体を動かしてみませんか？

※現在デイクアにて参加者募集中です。興味がある方は、デイクアにご来所
頂き、申込みください。 (M.S)

✿パソコングループについて

毎週月曜日にパソコングループを開催しています。イラストを描いたり、イベントポスター、
通信記事、お手軽調理レシピ集などを作成しています。6月は基本に立ち回り
word 講座を行います。できる事が増えると楽しい事も増えると思います。参加お待ち
しています。 (N.O)



デイクアグリーンフィールド
デイクア直通電話
(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6月 No.285

<茶つきについて>

同好会リラックスのメンバーで、新茶作りをした。グリーン園に行ってお茶の葉をつんでから始めた。5月の八十八夜も過ぎて、新芽が出ていた。つんだ葉をもちかえってから、電子レンジで葉っぱを“チンしては揉んで”を繰り返して仕上げた。だんだんとお茶の香りができて、新茶の一番茶を入れて飲んだ。渋めの、おいしいお茶でした。

(T. I)



<ちぎり絵(花火)制作中>

3枚目に挑戦中。今まで1枚目は富士山、2枚目はカブトを作って、3枚目は花火を製作中です。出来上がった作品を見たら「ええ〜よ〜」(本人談)周りからは「よう出来とるネ」と言われうれしかった。3枚目も楽しみに待っててください。 紅茶花伝



<おこのみ焼き作り>

今回、同好会メンバーでおこのみ焼きにチャレンジすることになり、早い安いおいしいを合言葉に食材決めからスタート。予算内で絶対必要な物、これを入れたら美味しいのになどと沢山候補が上がりました。なかでも海鮮ミックスベジタブル、グリーン園の青ネギ(無料)などなどボールの中で食料全部まぜ合わせホットプレートの上で焼き上げていくときの香りが食欲を煽り、焼きたての生地の上にお好みソース、マヨネーズをお好みで。満腹度も満足度も高くおいしかった。ごちそうさまでした。

み

<体力測定>

4月19日(土)に体力測定を行いました。3年ぶりぐらいに挑戦したのですが、日々少しずつ筋肉トレーニングやストレッチを心がけていたので、思ったより良い結果がでました。片足バランス立ちが一番難しかったです。これからは下半身の筋肉や平衡感覚を鍛えていこうと思いました。

月影の忍者

<ポーセラーツ作成>

デイケアに来て、2回目のポーセラーツ。前もでしたが今回も何のビジョンも見えず苦しみました。自分にとっての正解が欲しい。出来たのは中華スープの器みたいでした。私はあきらめないッ!!

PN神に愛されたデザイナー



2025年6月 グリーンフィールド予定表

日	月	火	水	木	金	土	
休	2 パソコン ＜アルバム作り6＞ スカイグループ ＜雨にちなんだおすすめ映画＞	3 エアロビ 同好会	4 グリーン園 グリーンスマイル 音楽演奏会	5 お手軽クッキング ＜タンパク質キーマカレー＞ 企画イベント ミーティング	6 お手軽調理実習 ＜タンパク質キーマカレー＞ みはらし杯練習 創作活動＜寄せ木細工＞	7 グリーン園 スポーツ	
	8 パソコン ＜Word基礎知識＞ 生活勉強会 ＜万博の状況＞	9 ヨガ 同好会	10 グリーン園 SST 健康作り	11 カラオケ 書道	12 グループミーティング ＜通信記事決め＞ 創作活動 ＜寄せ木細工＞	13 グリーン園 スポーツ	
休	15 パソコン ＜通信作り＞ スカイグループ ＜スイーツの美味しい店＞	16 ピラティス 同好会	17 グリーン園 SST 健康作り	18 フリー コラージュ	19 バスイベント (福山駅周辺)	20 グリーン園 スポーツ	
	22 パソコン ＜Word基礎知識＞ 生活勉強会 ＜効率的なエアコンの使い方＞	23 エアロビ 同好会	24 グリーン園 SST 健康作り	25 お手軽クッキング ＜ガツンと旨い速攻レシピ＞ 企画イベント ミーティング	26 お手軽調理実習 ＜ガツンと旨い速攻レシピ＞ 創作活動 ＜寄せ木細工＞	27 グリーン園 スポーツ	
休	29 パソコン ＜タイピング＞ スカイグループ ＜もらって嬉しいお土産＞	30 ヨガ 同好会	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。
	31						