

グリーンフィールド通信



♪7月のお知らせ♪



No. 288 2025.7

❀ 栄養講座

7月23日（水）午後に栄養講座を行います！

今回も三原病院の栄養士さんに来て頂きます。テーマは「夏バテ予防の食事」となっています！

今年も暑い夏になると予想されます。身体にも、心にもためになるお話です。栄養士さんからの話が聞ける貴重な機会です。デイケア利用、ショートケア利用どちらでも聞けるので来てみて下さい！！

(M.S)

❀ ピザ会実施予定

今年は、グリーン園、ハーブ園の野菜・ハーブをトッピングする予定です。食材は、トマト、ズッキーニ、バジルを使うつもりです。すでに順調に実をつけており7月中には安定して収穫できるかと考えています。その時期に合わせて水・土曜日のグリーン園がある日に焼く予定ですので参加をした



いと考えている方は、参加曜日を合わせてみてはいかがでしょうか？

暑い中ですが、ピザ窯で焼いたピザはそんなことも忘れるほど美味！ぜひ夏のグルメと一緒に楽しみましょう！

(S.F)

❀ お手軽クッキング

夏になって来ましたねえ～。グリーン園では夏野菜が続々と収穫されています。せっかくなのでグリーン園の夏野菜を使用した2品を予定しています。「暑くて食欲が無くなる季節がやって来ますが、そういう時こそ食べて頂きたい！！」という気持ちも込めメニューを考えました。参加お待ちしております。(S.U)

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 7 月 No.286

<岩子島ハイキング感想>

- ・ 空気がおいしかった
- ・ たくさんの生物を見て良かった
- ・ 昼ごはんを自分たちで作れ、とてもおいしかった
- ・ アップダウンがけっこうあってつかれた
- ・ 最初に持っていく水分が多くてよかった
- ・ 練習不足だった。
- ・ 日焼け止めを忘れた



<同好会 スポーツ>

ビーチボールバレーを前やってから直ぐにしたんですが、前は憂鬱になるくらい緊張したのですが、今回はそんなこともなくただ楽しかったです。スポーツを続けていくとだんだん自由になっていく気がして大好きです。

(澤田岩子)

<みはらし杯合同練習>

6/6(金)に小泉病院のグラウンドを利用させてもらってみはらし杯の合同練習がありました。守備練習やバッティングを行いました。ヒットが出なかったのが残念でしたがとても充実していて楽しかったです。芝生もとてもキレイでした。

(月影の忍者)

<梅雨に入りました>

梅雨に入り、気候の変化が激しく成りました。

体調管理が難しい季節なので、天気予報で、情報を得るなどして、気をつけるよう、心がけて見ましょう。

(K. K)

<春夏演奏会>

『赤いスイートピー』など、ウキウキ楽しかったです。これから“うなぎ昇り”ですネ!かげながら応援しています♥ (P.N ボクのひとり言)



2025年7月 グリーンフィールド予定表

日	月	火	水	木	金	土
月曜日リズムミックダンスを行います。		1 ヨガ	2 グリーン園	3 お手軽クッキング ＜ズッキーニとナスの料理＞	4 お手軽調理実習 ＜ズッキーニとナスの料理＞	5 グリーン園
		同好会	SST 健康作り	企画イベント ミーティング	創作活動 ＜寄せ木細工＞	スポーツ
6 休	7 パソコン ＜カレンダー作り＞	8 ピラティス	9 グリーン園	10 フリー	11 グループミーティング ＜通信記事決め＞	12 グリーン園
	生活勉強会 ＜戦後80年について＞	同好会	SST 健康作り	企画イベント ミーティング	創作活動 ＜寄せ木細工＞	スポーツ
13 休	14 パソコン ＜レイアウトについて＞	15 エアロビ	16 グリーン園	17 お手軽クッキング ＜茄子と鶏ミンチの料理＞	18 お手軽調理実習 ＜茄子と鶏ミンチの料理＞	19 グリーン園
	スカイグループ ＜テーマ決め＞	同好会	SST 健康作り	コラージュ	創作活動 ＜寄せ木細工＞	スポーツ
20 休	21 休	22 ヨガ	23 グリーン園	24 フリー	25 グループミーティング ＜通信記事決め＞	26 グリーン園
		同好会	栄養講座	カラオケ	創作活動 ＜寄せ木細工＞	スポーツ
27 休	28 パソコン ＜通信作り＞	29 ピラティス	30 グリーン園	31 フリー	毎日10：00～10：15は、 ラジオ体操を行っています。	
	生活勉強会 ＜遊びの歴史 昭和以降＞	同好会	SST 健康作り	書道		