

グリーンフィールド通信



♪ 11 月のお知らせ ♪



No. 292_{2025.11}

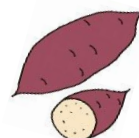
☆栄養講座実施

11 月 29 日（土）は三原病院の栄養士さんが講師で来てくれます。
今回は「ダイエット」についてお話してくれます。どんなお話をしてくれるか楽しみです♪健康的に痩せたい方はぜひご参加下さい。
栄養士さんへの質問も 11 月 6 日（木）まで受け付けています。（M.S）

☆焼き芋やるよ！

グリーン園のサツマイモを 10 月 29 日（水）に掘りました！

11 月 26 日（水） 毎年恒例の焼き芋を開催します。グリーン園の
ピザ釜を使い、焼いていきます。みんなで秋の味覚を頂きましょう！（T.O）



☆お手軽調理実習

11 月のお手軽調理の紹介をします！

1 品目は 11 月 6 日（木）に“肉巻きおにぎり”を作ります！

2 品目は 11 月 27 日（木）“ツナグラタン”を作ります！寒い季節にピッタリな熱々グラタンです。ツナ缶もタンパク質豊富です。是非一緒に作ってみましょう。（S.U）



☆映画鑑賞します

11 月 13 日（木）に企画イベントに参加されない方で映画鑑賞をしようと思えます！何を見るかは楽しみにしておいてください！皆で大きな画面で楽しみましょう。



（S.U）

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 11 月号 No.290

<グリーン園の近況>

最近、天気もよく、環境もよく、空気もよく、草もよく生えて、野菜もよく実って、畑の土もいきづいてよかった。大根、白菜を植えました。(T, K0)



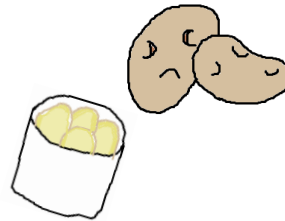
<ソフトボール合同練習>

9/25 と 10/3、ソフトボール大会(みはらし杯)参加チームの合同練習がありました。2 回とも雨が降り、小泉病院の室内練習場での練習となりました。ピッチングマシンを使っのバッティング、するどい当たりに拍手、歓声もあがり笑顔がこぼれることも！ソフト選手のノックで守備、練習本番でエラーしないようにアドバイスも真剣に聞き短い練習時間でしたが充実した練習ができたと思いました。



<手作りポテトチップス>

- ・塩味がちょうど良かった。
- ・手作りで作れるのだとおどろいた。
- ・冷めてもパリパリ、でも揚げたてが一番。
- ・コンソメ味も作ったよ。
- ・じゃがいもの大、5〜6 個で 20 人分だった。
- ・来年も食べたい。



(インタビュー)

<折り鶴アートについて>

毎日、メンバーさんが折り鶴を折るのを頑張ってくれています。優しいメンバーさんは、みんなの為に折り目をつけてくれています。そのお陰で折り鶴を折るのが苦手な方も折れていると思います。感謝です。私が折っている時も、優しく教えてくれる方もいて嬉しいです。ありがとうございます。同じ目標に向かって、折り鶴アートを完成させようという思いがステキだと思います。

(さららん)

<企画イベントについて>

いよいよ決行です。行ってきました。5 月にやりたい事をメンバーとスタッフの 11 人で話題に出しました。その中で、“焼き肉食べ放題”に行くことが決まりました。6 月にどこの焼肉食べ放題に行くか調べました。

「神辺じゃんじゃか」に決まりました。お昼に営業しているお店探しは、大変でした。7 月にはいつ頃行くか、予算はどうするか、決めました。費用は、自己負担です。

11 月 13 日 いよいよ決行です。5 月のミーティングから 6 カ月、貯金もできました。

(I, T)

<屋外ペタンク>

屋外ペタンクが 10 月 9 日木曜日に十数年振りにグラウンドでありました。

屋内ペタンクとは一味違い鉄球を使用するので重量感が有って

皆でとても楽しく体を動かすことが出来ました。

また機会があればプログラムに入れてもらいたいと思います。

(K T)

2025年11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 グリーン園
						スポーツ
2 休	3 文化の日	4 エアロビ 同好会	5 グリーン園 SST 健康作り	6 お手軽クッキング ＜肉巻きおにぎり＞ 散歩	7 お手軽調理実習 ＜肉巻きおにぎり＞ 創作活動 ＜陶芸＞	8 グリーン園 スポーツ
9 休	10 パソコン ＜クリスマスカード＞ 生活勉強会 ＜来年から変わる自転車ルール＞	11 ヨガ 同好会	12 グリーン園 SST 健康作り	13 フリー 企画イベント 映画鑑賞	14 バスイベント もとまち水族館	15 グリーン園 スポーツ
16 休	17 パソコン ＜カレンダー作り＞ スカイグループ ＜自分へのご褒美＞	18 ピラティス 同好会	19 グリーン園 SST 健康作り	20 コラージュ カラオケ	21 グループミーティング ＜通信記事決め＞ 創作活動 ＜陶芸＞	22 グリーン園 スポーツ
23 休	24 休	25 エアロビ 同好会	26 グリーン園 SST 健康作り	27 お手軽クッキング ＜ツナグラタン＞ 書道	28 お手軽調理実習 ＜ツナグラタン＞ 創作活動 ＜陶芸＞	29 グリーン園 栄養講座
30 休	毎日10：00～10：15は、ラジオ体操を行っています。					