

# グリーンフィールド通信



♪2月のお知らせ♪

No. 295 2026.2

## ❀アロマします！

2月5日（木）にアロマを実施します！今回のアロマはハンドクリームを作りたいと考えています。乾燥がひどい今の季節にピッタリです♪自分の「いいなあ！」と思う香りのハンドクリームを作ってみましょう！午後のプログラムで作成するので午後ショートの方も参加可能です。（T.O）



## ❀お手軽クッキング

近頃テレビや雑誌でタンパク質の大切さを耳にしますが、皆さんはタンパク質をしっかりと摂れていますか？ということで2月のお手軽クッキングのテーマは“タンパク質”です！

1品目はブロッコリーとゆで卵を使ったタンパク質がたくさん摂れる料理に、2品目は朝のトーストにアレンジを加え、朝からタンパク質を取れる料理を考えています。2品とも栄養価が高く美味しい料理なので、こぞってご参加下さい。（S.U）



## ❀バスイベントについて

2月20日（金）のグループミーティングで3月末から4月上旬に行うバスイベントの行き先を決める予定です。多数決で決めます。今年最初のバスイベントをみんなで楽しみましょう！！

※現在、デイケアホワイトボードにて行き先の候補を募集中です。（T.O）

## ❀創作活動について

2月20日から創作活動は“海藻押し花”を行います。浜辺で拾ったカラフルな海藻を乾燥させ、紙などに置いてアート作品や葉にする活動です。今回は海藻も自分達で拾いに行きたいと思っています。興味ある方はぜひご参加下さい。（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メンバーからの声

2026 年 2 月号 No.293

## <グループミーティングについて>

デイケアでは、毎月 2 回グループミーティングを行っています。

今回のテーマは、「今年デイケアをどう活用するか？」でした。

利用者さん同士で意見を交わし話し合いを行うのですが、利用目的は皆さんほぼ同じ意見で、お互い同じ目的での利用なんだと思いました。

今後、利用しようと思われている方も安心して来てもらえれば良いと思います。 (K. T)



## <紙飛行機大会>

- ・ 1 位をとれ賞状をいただき、うれしかったです。(滞空時間 4.75 秒でした)
- ・ 第 4 位で、悔しかったです。
- ・ 色々作って試して、1 台選んで飛ばしていた。
- ・ 天上に向けて投げて、滞空時間を延ばすのがコツです。
- ・ 行先を見失う人、電気にひっかかる人、頭に当てる人などで、多目的ホールが笑いの声でいっぱいでした。



(インタビュー)

## <ゆく年くる年について>

去る、12/29(月)ゆく年くる年の時、みんなでソバ打ちを体験しました。私はこねる、のばす、切る、の前工程を体験しましたが室長のように上手くできませんでした。こねる作業では水加減とこね方、のばす作業では最終的に四角く延ばして折りたたむ、切る作業では 1.5mm 幅に切るなど職人さんの凄さを実感しました。来年は後工程の湯がく作業、だしをとる作業、盛り付ける作業を体験して全部自分でできるようになりたいです。夢はふくらみます。



(珍太郎)

## <ぜんざい会>

ぜんざい会を 3 回しました。新年にわたり同好会、リラックスとアクティブとデイケアの全体でしました。白玉粉と、豆腐をこねて白玉を作り小さく分けるのが大変だったけど楽しく作れました。餡子をのばして、白玉と合わせてぜんざいにしました。甘くてもちもちの白玉ぜんざいがおしかったです。



(T, I)

## <クリスマス会&忘年会 12 月 20 日 (土) >

東大助(芸名)さんの踊りがお上手でしたよ。ミステリーボックスやダンスチームも良かったです。私はグリーンスマイルで発表しました。うまく出来ました。司会者さんの漫才もありました。私はいつか手品がしたいです。プレゼントタイムでは嬉しい物を沢山貰いました。有難うございました。

(N. S)



# 2026年2月      グリーンフィールド予定表

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
休	パソコン 予定決め	エアロビ	グリーン園	お手軽クッキング ＜タンパク質たっぷり料理＞	お手軽調理実習 ＜タンパク質たっぷり料理＞	グリーン園
	生活勉強会 ＜冬季オリンピック＞	同好会	SST 健康作り	アロマ	創作活動 ＜竹とんぼ＞	スポーツ
8	9	10	11	12	13	14
休	パソコン	ヨガ	休	フリー	グループミーティング ＜通信記事決め＞	グリーン園
	スカイグループ ＜テーマ決め＞	同好会		カラオケ	創作活動 ＜竹とんぼ＞	スポーツ
15	16	17	18	19	20	21
休	パソコン ＜通信作り＞	ピラティス	グリーン園	フリー	グループミーティング	グリーン園
	生活勉強会 ＜包丁の手入れ、切り方＞	同好会	SST 健康作り	書道	創作活動 ＜海藻押し花＞	スポーツ
22	23	24	25	26	27	28
休	休	エアロビ	グリーン園	お手軽クッキング ＜トーストアレンジ＞	お手軽調理実習 ＜トーストアレンジ＞	グリーン園
		同好会	SST 健康作り	コラージュ	創作活動 ＜海藻押し花＞	スポーツ

月曜日リズムミックダンスを行います。

毎日ラジオ体操を行っています。