

# グリーンフィールド通信



♪3月のお知らせ♪

No. 296 2026.3



## ✿3月バスイベントについて

3月27日(金)にバスイベントで【福山動物園】に行く事が決定しました！ゾウさんを始めいろんな動物のえさやり体験もできるよう。「必ず体験したい」と話されている方もいます。皆さんも一緒に体験されてみてはいかがでしょうか？楽しく、思い出に残るようなバスイベントにしましょう。  
※申し込み締め切りは3/19(木)です。(N.O)

## ✿お手軽調理実習

今月のお手軽クッキング1回目の3月5日(木)は、以前、栄養講座で紹介された「イワシのかば焼き丼」を作りたいと思います。“DHA”“タンパク質”“ビタミンA”“葉酸”など栄養がたっぷり摂れます！お楽しみに♪2回目の3月12日(木)は今までの振り返りや、今後の希望メニューの募集ミーティングを実施したいと思います。皆様よろしくお願いします。(S.U)



## ✿ヨガ・ピラティス

3月から木曜日にヨガ、ピラティスが始まります！  
人気で参加したいという要望が多かったので、火曜日に行っているプログラムを木曜日にも実施することにしました。  
火曜日に行っている“良いところ”は継続しつつ、木曜日のヨガ・ピラティスも「健康意識」を高められる時間にしたいと思います！(M.S)



## ✿創作活動について

今行っている創作活動(海藻押し花)の次に染め物を行います！皆でTシャツの染め物を行います。現在Tシャツのサイズを募集しています。染め物をしたい！という方は是非ご参加下さい。(T.O)

ディケアグリーンフィールド  
ディケア直通電話  
(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3月号 No.294

## <アロマ、ハンドクリーム作り>

アロマ、ハンドクリーム作り、首を長〜くして待っていました。  
意外と簡単に作れて楽しかった。  
作ったものが硬かったので長持ちしそう。香りが良かった。  
今度はリップクリームが作りたい。  
マジで香りが良い。  
どこにでも使えるクリーム。



(インタビュー形式)



## <グリーン園近況報告>

作業をするには暖かい季節になってきました。先日は、じゃがいもの種芽を切り、切った断面に灰を置く工程をしました。早く大きくなってほしいです。  
(トーマスジェーソン)

## <研修生 T さん>

短期間 (2ヶ月間) の予定で T さんが研修に来られました。色々あると思いますが、人生山あり谷ありです。泣き笑いながら楽しく生きてゆきましょう。  
(♡ボクのひとり言)

## <お弁当について>

デイケアを利用して 10 日たちますが、中でもスパゲティとフライ物がおいしいです。  
欲を言えば栗ごはんが食べたい。



(Y. S)

## <スタッフ紹介>

スタッフ紹介 3 人目はデイケアで生活相談員として働いてくれている方のことです。  
そのスタッフさんはいつもにこにこしていてとってもチャーミングです。  
気が利いて料理も上手です。  
どの患者さんにも、分け隔てなくかかわってくれるその姿に信頼が持てます。  
だから私は大好きです。  
いつも、お話をしてくれてありがとうございます。  
創作物、一緒に作ってくれてありがとう。



(さららん)

# 2026年3月

# グリーンフィールド予定表

日	月	火	水	木	金	土
1 休	2 パソコン ＜レイアウトについて＞	3 ヨガ	4 グリーン園	5 お手軽クッキング ＜イワシのかば焼き丼＞	6 お手軽調理実習 ＜イワシのかば焼き丼＞	7 グリーン園
	スカイグループ ＜お金のかからない趣味＞	同好会	SST 健康作り	ヨガ	創作活動 ＜海藻押し花＞	スポーツ
8 休	9 パソコン ＜レイアウトについて＞	10 ピラティス	11 グリーン園	12 お手軽クッキング ＜予定決め＞	13 グループミーティング ＜通信記事決め＞	14 グリーン園
	生活勉強会 ＜レアアースについて＞	同好会	SST 健康作り	カラオケ	創作活動 ＜海藻押し花＞	スポーツ
15 休	16 パソコン ＜通信作り＞	17 エアロビ	18 グリーン園	19 書道	20 休	21 グリーン園
	スカイグループ ＜桜の名所＞	同好会	SST 健康作り	ピラティス		スポーツ
22 休	23 パソコン ＜レイアウトについて＞	24 ヨガ	25 グリーン園	26 フリー	27 イベント	28 グリーン園
	生活勉強会 ＜近場、桜の名所と種類＞	同好会	SST 健康作り	コラージュ		スポーツ
29 休	30 パソコン ＜アルバム作り＞	31 ピラティス	月曜日リズムミックダンスを行います。			
	スカイグループ ＜今一番欲しい物＞	同好会				