

# ほし班切手納品

1月11日（金）ほし班の切手納品代替外出でよこはま動物園ズーラシアへ行ってきました。普段見られない動物を間近で見た後は、園内のレストランで昼食を食べたり、お土産を買うなどをして過ごされました。晴天の中、楽しい外出になりました。



## 2月の予定

体重測定(4日)

おでかけツアー④(8日)

なぎさ班切手納品(22日)

内科医来診(12日)

精神科医来診(4日)(18日)

藤の実  
学園

だ

よ

り

2019年2月号





## 栄養士のお話

寒い日が続きます。

鮮やかな緑色とクセのある香りが特徴の春菊が旬を迎えています。栄養素が豊富で、感染症の予防、肌荒れ防止、高血圧やがんの予防など様々な健康効果が期待できる緑黄色野菜です。炒め物、鍋や汁の具、サラダ、和え物等様々な料理で旬の味を楽しみましょう。

①春菊1束を好みのかたさに茹でて水気をしぼり適当な長さに切る。

②ボウルに春菊、ごま油（大さじ1）、鶏がらスープの素（小さじ1）を入れて混ぜ、手でちぎった焼きのり、すりごまを加えて簡単和え物のできあがり。



## お知らせ

3月1日（金）に予定している「駅伝大会」について

例年「八部野球場」で実施していましたが、3月22日まで改修工事が予定されており、使用不可となっております。つきましては今年度の駅伝大会については「長久保公園」、雨天時については「太陽の家体育館」で実施を予定しております。



## 今月のひとりいっしょ。

皆さんにとって2018年はどんな年でしたか？私にとっては大切な2人？がいなくなってしまう年でしたが、思い出を少し話したいと思います。

まずは「父」子供の頃はとにかく怖い存在でありましたが、私が大人になると良き相談相手、そして、どんな時でも味方でいてくれ勇気づける言葉をいつもくれました。最後の言葉も「ガンバレ！」あれは自分になのか私にだったのか、わからないままですが。

次は愛犬「楽」と書いてラック。名前の通り陽気で人懐っこく帰って来るといつも喜んでくれる、いつまでも子供のように癒しの存在でした。

どちらに対しても漠然と最後は介護するものだと思っていましたが、させてくれることなくいなくなってしまうことが、姿形が変わって巡り会えることを楽しみに前に進んでいきたいと思っています。

（結城）



次回は 福田小夏職員です

# おでかけツアー

1月25日（金）第3回お出かけツアーが実施され、厚木にある七沢荘へ温泉を楽しみに行って来ました。昼食を食べた後、七沢荘自慢の天然温泉（美肌の湯と評判らしいです！）を満喫したあと、お風呂上がりのアイスやジュースを楽しみました。

