



クリーニングクラブ(はなまる)

5月の様子



# ともえ通信

第422号

令和5年6月1日発行

発行

ともえ学園

カフェ外出(レインボー)



お楽しみ外出(トライアングル)



## 6月の予定



- |                            |                           |
|----------------------------|---------------------------|
| <b>5日</b> バスドライブ (レインボー)   | <b>19日</b> 健康体操クラブ        |
| <b>7日</b> バスドライブ (トライアングル) | <b>20日</b> フラワークラブ        |
| <b>9日</b> バスドライブ (はなまる)    | <b>22日</b> カフェの日          |
| <b>10日</b> 書道クラブ           | <b>24日</b> グラウンド・ゴルフクラブ   |
| <b>15日</b> 地域交流            | <b>28日</b> 活動報告会          |
| <b>16日</b> ポッチャクラブ         | <b>29日</b> お楽しみ間食 (レインボー) |
|                            | <b>30日</b> 慰労会 (トライアングル)  |

## 目次

- 1 ページ… 5月の様子・6月の予定
- 2 ページ… レインボーグループの出来事・日中活動
- 3 ページ… はなまるグループの出来事・栄養課便り
- 4 ページ… トライアングルグループの出来事・編集後記



## レインボーグループ



### 【バスドライブ】

5月10日(水)午後から利用者さん21名と職員9名で風土記の丘へバスドライブに出掛けました。天候にも恵まれ、久しぶりに利用者さん全員で集合写真撮影や散策をすることができました。これから、暑い日が増えて来ると思いますので水分補給を行いながらしっかりと運動や活動へ参加していただこうと思います。

(福永)



### 【カフェ外出】



5月17日(水)尾関山公園に出かけました。新型コロナウイルスも5類に引き下げとなり初めての外出です。まだ学園としては、入店しての買い物は制限していますので、職員が購入しました。利用者さんは、希望の間食摂取後、のびのびと散策されました。天候にも恵まれ、皆さん楽しそうに過ごされました。

(圓藤)



### 日中活動課

### 「さつまいも植え付け会」



5月11日(木)天気が良く、日差しも暑く感じられる中、さつまいも苗の植え付け(センター側畑)とペチュニアの植え付け(駐車場側)のグループに分かれて参加していただきました。慣れない手つきで植え付けをされる方もおられましたが、久しぶりの行事で皆さん楽しまれていたようです。収穫を気にされて「芋掘りが楽しみ」と言われる方や「何時食べられるの」と職員に聞いてこられる方もおられ、とても賑やかな植え付け会になりました。(中野)





## はなまるグループ 【バスドライブ】



5月8日(月)口和運動公園へ行きました。みなさん遊具で遊ばれたり、球場の周りをウォーキングをされたりと思い思いの時間を過ごされました。間食は公園内で生どら焼きを食べられました。今年度最初のバスドライブということもあり、天候にも恵まれみなさん楽しんで頂けたのではないのでしょうか。(佐々木優希)



## 【お楽しみ外出】



5月2日(火)市内の電光石火パークに行きました。当日はゴールデンウィーク内の平日で、子供連れの家族が利用されていて賑わっていました。利用されている方をよく見るとマスクをされていない方が殆ど。人のいない広場に移動し、そこから遊歩道を散策していただきました。

天候良く過ごしやすい中、木々に囲まれた遊歩道の散策はとても気持ち良かったです。「今度は夏頃に来てみたいですね」と利用者さんと話しました。(河合)



## 栄養課便り

### 【今日の逸品】

#### 酸辣湯スープ

酸っぱくて辛いスープのご紹介です。酢の酸味とトウバンジャンの辛味に肉の旨味が加わり、溶き卵でまろやかに仕上げています。酢は胃液の分泌を促し、消化を助けます。これから暑くなり食欲のなくなる季節にピッタリの一品です。(本藤)

#### 材料 (4人分)

豚ミンチ 60g 絹ごし豆腐 1/4丁 人参 20g キクラゲ 1枚  
 卵 1個 ねぎ 少々 ごま油 小さじ1 かたくり粉 小さじ2  
**A (ガラスープの素 小さじ1 トウバンジャン 少々 酢 小さじ2 淡口しょうゆ 小さじ2)**

#### 作り方

- ①ねぎは小口切り、人参とキクラゲは千切り、豆腐はさいの目切りにしておく。
- ②水600ccとAを入れ沸騰させる。
- ③②に①を入れ、具材に火が通ったら、同量の水で溶いたかたくり粉でとろみをつける。
- ④中火にし、③に溶き卵を加える。
- ⑤火をとめ、ごま油とねぎを加える。(71kcal たんぱく質6.1g/1人分)





## トライアングルグループ 【バスドライブ】



5月13日(土)昼食後からバスドライブに出掛けました。雨降りだったため当初の計画とは違ったコースのドライブとなりましたが、利用者さんにとっては、外出ということで雰囲気も穏やかなご様子でした。バスの中では、職員がバスガイドを務めたり、歌を歌ったりする方もおられました。また、アルファードの車中では、ラジオから聞こえるプロ野球中継を聞いて応援をされる一場面もあつたりと、楽しんでいただきながらのドライブとなりました。(上川)



## 【お楽しみ外出】

5月18日(木)利用者さん3名と、市内の風土記の丘に出かけました。天気予報は雨予報でしたが、どうにか曇り空の中で出発することができました。まずはコンビニに寄り、職員が利用者さんの希望された間食を購入しました。その後、予定を話しながら目的地の風土記の丘に到着し、間食を摂っていただきました。久しぶりの学園外での間食を楽しんでいた様子でした。その後、付近を散策して帰園となりました。天気も最後までもち、涼しい中で外出ができて利用者の方も良い気分転換になられたと思います。(掛川)



## 編集後記

今年度からともえ通信の係をさせていただくことになりました。宜しくお祈いします。新緑が気持ちよい季節になり、田植えを終えた田んぼに、カエルの鳴き声が響いています。私以外の家族はカエルが苦手で、時々家の中に入ってくるのですが、その度に悲鳴が聞こえます。今年は何回悲鳴を聞くことになるでしょう。(藤井)