



### 9月の様子



**ラジオ体操 (はなまる)**

**作木ふれあい公園  
(レインボー)**

**カフェの日  
(トライアングル)**



# ともえ通信

第426号  
令和5年10月1日発行  
発行  
ともえ学園



## 10月の予定



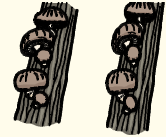
- |                           |                         |
|---------------------------|-------------------------|
| <b>1日</b> レインボーレク         | <b>20日</b> バスドライブ(はなまる) |
| <b>5日</b> バスドライブ(トライアングル) | <b>21日</b> トライアングルレク    |
| <b>6日</b> 収穫祭             | <b>26日</b> 慰労会(トライアングル) |
| <b>8日</b> はなまるレク          | <b>28日</b> 健康体操クラブ      |
| <b>11日</b> バスドライブ(レインボー)  | <b>30日</b> グラウンド・ゴルフクラブ |
| <b>14日</b> 書道クラブ          | <b>31日</b> 活動報告会(はなまる)  |
| <b>16日</b> ポッチャクラブ        | お楽しみ間食(レインボー)           |
| <b>17日</b> フラワークラブ        |                         |

## 目次

- 1 ページ…9月の様子・10月の予定
- 2 ページ…レインボーグループの出来事・カフェの日
- 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



## 【きのこクラブ】

レインボーグループの数名の利用者さんが所属されているきのこクラブを紹介します。ともえ学園の椎茸は原木栽培で利用者さんが春に植菌されたホダ木を遊歩道(山)へ運びます。水槽浸けや天地返し、ホダ木の分別などを利用者さんと行き、椎茸が育つように作業をされています。写真は古いホダ木と使えるホダ木の分別作業をされている所です。もうすぐ収穫の秋です。美味しい椎茸が沢山、収穫される予定です。購入できますので職員へお声掛け下さい。(福永)



## 【バスドライブ】

9月4日(月)利用者20名の方が午後からバスドライブで作木町の作木ふれあい公園に出掛けられました。作木ふれあい公園は初めての利用でした。スカイドームと称する屋根のある広いグラウンドはとても感じ良く、利用者さんには久しぶりにフライングディスクを楽しんでいただきました。今回は殆どの方がプレイされ、中にはとても上手になっておられる方もいらっしゃったりと、新たな発見がありました。その後はブルーシートを敷いて間食も摂られました。当日は快晴で日差しも強い中、スカイドームのグラウンドは日陰でのんびりと過ごしておられました。(高場)



## 『カフェの日』



9月15日(金)ピザ屋さんに来ていただき、その場でトッピングして2台のレンガのピザ窯で焼いていただきました。利用者さんには焼きたてのピザとバームクーヘンの入ったカップスイーツ、希望をされたドリンクを提供させていただきました。「美味しかった」と言ってくださる利用者さんが多く、グループを代表してお店の方に、御礼の挨拶をされた利用者さんもおられました。(毛木)





## はなまるグループ 【バスドライブ】



9月6日(水)に庄原方面へバスドライブに出掛けられました。庄原市上野総合公園が残念ながら休園日でしたのでウォーキングなどをする事は出来ませんでした。池に架かる橋の上で集合写真を撮り、庄原北公園に移動しました。北公園では皆さん楽しみにしておられる間食を食べられ、ゆっくりした一時を過ごされました。天候も良く、気持ちの良いバスドライブになりました。(見土)



## 【お楽しみ外出】

9月12日(火)利用者さん3人が「里山の駅庄原ふらり」へ行かれました。幸い雨も降らず、気温もほんの少しですが下がっていたようで、途中で購入した希望のアイスクリームも無事溶けずに美味しく召し上がっておられ一安心!ある利用者さんは、写真を撮るのでポーズをお願いすると、とてもいい笑顔で”パシャリ”「里山の駅庄原ふらり」少し前に来た時とは違ってグランピングの施設も出来ており、真新しい景色を堪能したり…短い時間でしたが、笑顔あり、美味しい!あり、来られて良かった!の言葉もありで私たちもほっとして学園に戻ることが出来ました。(堂西)



## 栄養課便り

### 【カオマンガイとナシゴレン】

今月はアジアの国々の名物料理を提供しました。カオマンガイはタイ料理のひとつで、タイのチキンライスとも呼ばれています。日本でいうケチャップを使ったチキンライスとは異なり、カオマンガイはしっとりゆでられた鶏肉をご飯の上のせた料理です。甘いタレをかけて食べます。

また、ナシゴレンはインドネシア発祥の米料理です。ナシゴレンの「ナシ」は「ごはん」、「ゴレン」は「炒める、揚げる」という意味で、ごはんと具材を炒め合わせて調味料で味つけをして作られる、チャーハンとよく似た料理です。調味料として「トラシ」というえびを使用した魚醤をつかいますが、今回は干しエビとナンプラーで代用して作りました。ともえ学園にいながら異国の料理に舌鼓をうっていただけたかと思えます。(本藤)



カオマンガイ(アジア風鶏飯)



ナシゴレン  
(インドネシア風チャーハン)



## トライアングルグループ



### 【お楽しみ外出】

9月5日(月)にお楽しみ外出で、3名の利用者さんが庄原市上野総合公園へ行かれました。途中、コンビニに寄り希望の間食を購入され、公園の東屋でゆっくり過ごしていただきました。みなさん普段とは違った間食を味わうように食べておられました。日陰に入ると風が少し涼しく、季節の移り変わりを感じられる外出でした。(藤井)



### 【活動について】

午前中の屋外でのクラブ活動は枝木運びを行っておられます。場所は遊歩道の途中や頂上付近だったりしますが、現在は職員駐車場の裏に集めてある枝木を捨て場まで運んでいただいています。

午後からは、遊歩道のウォーキングに参加されています。9月に入っても暑い日が続き、そのような場合や雨天時には室内やセンター内のウォーキングに変更して体を動かしていただきました。

9月下旬はコロナの感染予防のため活動に出る日が限られてしまいましたが、またしっかりと体を動かしていただきたいと思います。

(藤田)



### 編集後記

朝晩は先月に比べるとかなり涼しくなってきましたが日中は暑い日が続いています。寒暖の差に気を付けて過ごしていければと思います。(熊澤)

(※この度のコロナウイルス感染症対応につきましてご心配をおかけしました。)