ともえ通信

第429号
令和6年1月1日発行
発行
ともえ学園

新年あけましておめでとうございます

皆さまには、ともえ学園の運営につきまして、格別のご理解とご協力を賜り感謝申し上げます。

昨年も自粛生活を余儀なくされた一年になってしまいましたが、利用者の皆さんは、穏やかで元気に新年を迎えられました。新型コロナもまだ完全な終息が見えない中での施設運営になりますが、皆様に安心をお届けできるように職員一同努めて参ります。

引き続き温かいご支援とご協力を賜りますよう、どうぞよろしくお願い申し上げます。

令和六年　元旦

ともえ学園
園長　髙田孝康

12月の様子

リサイクルクラブ（はなまる）

クリスマス会(トライアングル)

クリスマス会(レインボー)

1月の予定

5日　年賀式
6日　書道クラブ
8日　新年会(はなまる)
10日　新年会(レインボー)
11日　とんど
12日　新年会(トライアングル)
15日　健康体操クラブ
16日　フラワークラブ
19日　グラウンドゴルフクラブ
24日　ボッチャクラブ
29日　活動報告会(はなまる)
30日　慰労会(トライアングル)
31日　お楽しみ間食(レインボー)

目次

1ページ…12月の様子・1月の予定
2ページ…レインボーグループの出来事・健康体操
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

【カフェ外出】

12月11日(月)３名の利用者さんがカフェ外出に出掛けられました。小雨交じりにの生憎の天気でしたが、１時間近く市内のドライブを楽しまれた後にコンビニにて間食を購入されました。コロナ禍の為、自ら入店して買い物をされるのは久しぶりだったのですが、みなさん落ち着いてご自分の好みのお菓子と飲料を購入されていました。その後、帰園し、活動センターの宿泊室にて間食を摂られました。ご自分で購入された物は格別に美味しかった事と思います。約２時間のカフェ外出ではありましたがともても満足されたようでした。（髙場）

【忘年会】

12月４日(月)レインボーの忘年会を行いました。ほっかほっか亭のお弁当を食べられ、少しの休憩をはさみ忘年会を開始しました。

最初、職員と利用者さんがペアになりボール運びゲームを行いました。大小さまざまなボールを利用者さん手作りのボードに乗せて運んでいただいたのですが、皆さんとても上手に運ばれていました。その後、一年を振り返り頑張ったことなどを発表したり、スライドショーを見たりされました。

最後にショートケーキとコーヒーを飲食され忘年会を堪能されました。（二井見）

『健康体操』

毎月１回健康体操を開催しています。全グループ最初に音楽を流しながらプレイルーム内でウォーキングを行い、YouTubeで動画を見ながらリズム体操やストレッチを数曲行われます。最後にスヌーズレンをして終わる流れになっています。みなさん思い思いに音楽に合わせて身体を動かしたり、スヌーズレンでは癒しの音楽をかけて横になってもらい、リラックスした時間を過ごしていただいています。今後も楽しく、落ち着いて過ごせる時間を提供していきたいと思います。（川本）

はなまるグループ

【グループ活動】

はなまるグループでは、月に１～２回、午後の時間を利用して小グループでの活動を行っています。工作や絵を描いたりする作品作りをされています。12月は、クリスマス会が行われますので、その為のかざりを制作していただきました。職員と、どんなものを作ろうか話をしながら、利用者さんは、楽しい行事の風景を想像されていたのでしょうか、みなさん真剣に、そして笑顔で取り組んでおられました。（堂西）

【野菜クラブ】

月曜日から金曜日の午前中はクラブ活動に参加されています。野菜クラブは、時々リサイクルクラブと合同で行われる事があります。この日は合同のクラブ活動で古紙のリサイクルを行われました。集めてある段ボールに付いている金具を外したり、平らにして整理整頓を行われました。倉庫に溜められた段ボールは、後日利用者さんと一緒に回収業者に持って行く予定です。（桑田）

栄養課便り

【鶏肉を使った1品】
鶏肉のマスタード焼き

鶏肉はご家庭でもよく利用されると思います。からあげや照り焼き、焼き鳥など定番料理もおいしいですが、ちょっと変わった1品はいかがでしょうか？鶏肉に粒マスタードと玉葱をあわせたソースをのせた鶏肉のマスタード焼きをご紹介します。

材料4人分　・鶏もも肉：2枚　・コショウ：少々　・小麦粉：大さじ2
・サラダ油：大さじ1　・玉葱：1/4個　・粒マスタード：大さじ3
・マヨネーズ：大さじ2　・おろしにんにく：小さじ1/2

作り方

①玉葱をみじん切りにし水にさらし絞っておく
②粒マスタードとマヨネーズ、おろしにんにくと①をあわせておく
③鶏肉は一口大にカットして塩コショウで下味をして小麦粉をまぶす
④フライパンに油をしき弱火～中火で③を焼く
⑤オーブントースターを5分ほど予熱する。トレーにアルミホイルを敷き④を並べ②のマスタードソースをかける
⑥ ⑤をオーブントースターで10分程度表面に焼き色がつくまで焼く。（本藤）

トライアングルグループ

【お楽しみ外出】

12月７日（木）に３名の利用者さんが三次市内へ外出に出掛けられました。道中のコンビニで間食を購入され、意気揚々と目的地の風土記の丘へ向かわれました。朝晩、ぐっと寒くなり、前日までは曇りや雨の日が続きましたが、当日は暖かな日差しもあり、お出掛けには絶好の天気になりました。ベンチに座って間食を食べられた後は気持ち良さそうに散策をされました。（今田）

【忘年会】

12月11日（月）に忘年会を行いました。昼食には、事前に選んでいただいていたお肉かお魚のお弁当をたべられました。その後、カラオケをしたり、１年を振り返るスライドショーを見ていただいたり、尻尾取りゲームに参加されました。トーナメント戦で優勝チームが発表されると、拍手喝采で終了となりました。その後、間食を食べられました。間食は、お菓子の詰め合わせと事前に選ばれていた飲み物を飲まれ、「美味しかった」「楽しかった」という声を頂き、とても嬉しく思いました。（土橋）

編集後記

明けましておめでとうございます。今年もよろしくお願い致します。少し前に令和になったように思いますが、今年はもう令和６年という事で、時が経つのは早いなと実感しております。12月下旬頃より大変寒い日が続いており、ともえ学園では雪も積もり、外は冬景色となりました。本年も皆様にとってよい年となりますようお祈り申し上げます。（熊澤）