ともえ通信

第458号
令和８年６月1日発行
発行
ともえ学園

大通院谷川砂防公園（レインボー）

5月の様子

みよし運動公園（はなまる）

カフェへの外出（トライアングル）

6月の予定

3日　グラウンド・ゴルフクラブ
4日　バスハイキング（はなまる）
6日　バスドライブ（レインボー）
10日　バスドライブ（トライアングル）
11日　地域交流：さつま芋苗植え
　　書道クラブ
20日　お楽しみ間食（レインボー）
22日　地域交流：三次図書館花壇整備
25日　フラワークラブ
27日　レインボー懇談会・面会
30日　お楽しみ間食（トライ・はなまる）

目次

１ページ…５月の様子・６月の予定
２ページ…はなまるグループの出来事・日中活動
３ページ…レインボーグループの出来事・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

はなまるグループ
【バスハイキング】

５月15日(金)に高谷山展望台に行かれました。展望台の広場に着くと、焼肉「ふるさと」の焼肉弁当をとても美味しそうに食べておられました。食後には、展望台を散策したり、木陰でゆっくり過ごしたりされました。お腹が落ち着いたところで、高谷山の旧道約４kmの道のりをハイキングされました。普段は学園の遊歩道を2周から4周歩いておられますが、風景が変わると足取りも軽やかになるようで、早いペースで下っておられました。しっかりと体を動かされ、良い気分転換になられたと思います。（福永）

【日帰り旅行】

５月19日(火)２名の利用者さんが安佐動物園に出かけられました。当日は天候に恵まれ、園内を気持ちよく散策できました。園内では普段触れることのない動物と間近で触れ合う体験をされました。ヤギのコーナーでは、近くのヤギを気にしながら恐る恐る通っておられました。また、テレビでしか見ることができなかった動物たちを間近で観察され、ゾウを見て「大きい」と言われ、実際の大きさに驚かれていました。昼食は園内の食堂に向かい、お一人はディスプレイを見て「牛丼が食べたい」と元気に注文され、美味しそうに摂取されていました。またもうお一人は、学園ではあまり好まれていないメニューを「食べたい」と選ばれ、美味しそう摂取されていました。色々と楽しまれた外出になったことと思います。（圓藤）

日中活動課
「花の苗植え作業」

５月25日(月)に普段それぞれの活動をされている、きのこ環境・野菜・リサイクルクラブの利用者さん合同で、花の苗植え作業をしていただきました。たくさんの色とりどりの花の苗を花畑やプランターに植えられました。実際の作業は難しいところもありましたが、職員と一緒に楽しそうに作業をされました。これから、皆さんには水やりや草取りもしていただくことで、きれいに大きく花を咲かせていくことと思います。そして今後は、ピーマンやナスなど野菜の苗も植えていく予定です。花も野菜も成長が楽しみですね。（毛木）

レインボーグループ
【日帰り旅行】

５月22日(金) ２名の利用者さんが呉へ出かけられました。呉のゆめタウンに着くとまずは昼食です。フードコートの数ある店の中から、迷いながら自分の食べたい物、カレーライスやお好み焼きを選ばれ、あっという間に食べておられました。昼食後は、大和ミュージアムへ行き、戦艦や零戦観測機の展示を見て回られました。大和ミュージアムを後にし、帰園途中の、道の駅湖畔の里福富で間食を摂られ帰園しました。お二人とも満足した様子をしておられ、楽しく過ごしていただけたことと思います。（竹林）

【お楽しみ外出】

５月７日(木) ３名の利用者さんが、江の川カヌー公園さくぎに出掛けられました。天候も丁度よく、新緑が芽生え穏やかな空間と癒やしの場所でゆっくりと散策をされました。小川がありその隣を歩いていると涼しい感じと水の流れる音を聞きながら写真を撮らせていただきました。川の近くで間食を食べていただき、しばらく川を眺めておられました。時期的にも外出日和で気分転換もしていただけたように思います。（岩戸）

栄養課便り
【今日の逸品】

せんぎりじゃがいものごま酢和え

新じゃがが美味しい季節になりました。ジャガバターにしたり、煮物にしたりほくほくの食感を楽しむ食べ方が多いですが、水にさらしてさっとゆでたじゃがいもを酢の物にして提供しました。じゃがいもは食物繊維が豊富です。同じく食物繊維が多いきくらげとあわせることで、１日成人所要量の1/4量の食物繊維の摂取ができる１品に仕上がりました。（本藤）
（62kcal 塩分0.5g 食物繊維4.9ｇ）

材料　（4人分）

じゃがいも	大1個(160g)	乾燥きくらげ	1個(4g)	貝割れ	少々
すりごま	大さじ1と1/2	砂糖	大さじ1	酢	大さじ1と1/3
薄口醤油	小さじ1と1/2	ごま油	小さじ1	塩	小さじ1/6

作り方
①きくらげは水でもどしておく。じゃがいもときくらげをせん切りにする。貝割れは適当な大きさに切る。じゃがいもは水にさらしておく。
②沸騰したお湯にきくらげ、じゃが芋をいれ、２～３分程度ゆでる。
③ボウルに調味料とすりごまをあわせ、きくらげ、じゃがいも、貝割れを和える。

トライアングルグループ

【バスドライブ】

５月13日(水) 庄原市にある里山の駅庄原ふらりまで出掛けられました。目的地に到着後は、木陰で間食を摂取され、散策をしたり、芝生の上に寝転んだりしながら思い思いの時間を過ごされました。平日という事もあり、他に利用される方も少なく、のんびりとした雰囲気を味わっていただくことが出来ました。少し、暑さを感じる天気でしたが、良い気分転換になられたと思います。(若床)

【日帰り旅行】

５月21日(木) ３名の利用者さんが東広島方面に出掛けられました。あいにく小雨が降る中の出発となってしまいました。まずは途中のコンビニで好みの間食を購入、目的地の湖畔の里福富に向かってドライブです。しかし目的地に近づけば近づくほど雨足は強まるばかり、結局到着しても降り止まず、散策の予定を変更して先に昼食を摂っていただきました。その後は安芸高田方面に向かい北の関宿安芸高田で神楽などを鑑賞され、間食を摂られてから帰園となりました。雨が降り止まず予定が変更になってしまいましたが、ドライブでの道の駅巡りと好みの食事を楽しまれ、皆さんリラックスして過ごされていました。

(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。宜しくお願いします。新緑の気持ちの良い季節を通り越して、日中は汗ばむ日が増えてきました。最近はコンビニのアイス売り場につい行ってしまいます。これから暑さも増してきますので、体調には気をつけながら美味しものを沢山食べたいですね。（桑田）