

# 2月スケジュール

2023年2月

Feb  
令和5年

月	火	水	木	金	土	日
午前		1 園芸	2 マインドフルネス ミーティング	3 認知行動療法 (物質)	4 ミーティング ピラティス	5 プロセス依存 認知行動療法
午後		カレンダー作り ハンドベル	季節行事	芸術	映画	プロセス依存 ミーティング
夜		読み合わせ				お休み
午前	6 室内スポーツ おやつクラブ	7 認知行動療法 (物質)	8 ミーティング	9 ミーティング 料理(惣菜)	10 ピラティス おやつクラブ	11 建国記念の日 園芸
午後	アンガーマネジメント ミーティング	ハンドベル 料理(パン)	映画	マインドフルネス 簡単ヨガ	認知行動療法 (物質)	カレンダー作り
夜		読み合わせ				プロセス依存 認知行動療法 ミーティング
午前	13 女性ミーティング 創作	14 認知行動療法 (物質)	15 委員会活動	16 室内スポーツ	17 ミーティング 料理(自立)	18 ミーティング ピラティス
午後	駿河探訪	映画	ミーティング ハンドベル	マインドフルネス おやつクラブ	認知行動療法 (物質)	木工
夜		読み合わせ				プロセス依存 認知行動療法 ミーティング
午前	20 簡単ヨガ ハンドベル	21 室内スポーツ	22 料理(カフェ) ミーティング	23 天皇誕生日 マインドフルネス 料理(スイーツ)	24 認知行動療法 (物質)	25 ミーティング
午後	アンガーマネジメント ミーティング	認知行動療法 (物質)	園芸	木工	駿河探訪	映画
夜		読み合わせ				プロセス依存 認知行動療法 ミーティング
午前	27 室内スポーツ	28 ピラティス ミーティング	●スケジュール内容は変更になる場合があります。 ●毎週水曜日は20時迄のデナイトケアとなります。			
午後	リラックスタイム	認知行動療法 (物質)				
夜						

## おやつクラブ

クラブメンバーで計画を立てて作りたいおやつに挑戦しています。

### おやき



長野県の郷土料理。  
くるみ胡麻あん  
小松菜  
ハムマヨチーズ  
3種類作りました。

### フレンチトースト



フランスパンを使っ  
たフレンチトースト。  
デコレーションは自  
由に♪見栄えよくで  
きました。

### クレープ



生地を焦がさず焼くには、温めたフライパンを  
火からおろして台拭きの上で少し乾かす事。きれいな  
生地に焼き上げ、バナナや冷凍フルーツを使って自由  
に包みました。



## 料理

【今月のテーマはアジアン】  
“いつもと違った風食を！”  
お店に行かなければ食べれないアジアン調理に挑戦してランチプレートにしました。

### カフエ



- ・バターチキンカレーライス
- ・生春巻き
- ・魚介のセビーチェ
- ・きのこのエスニックスープ
- ・チュー

甘い、辛い、酸っぱいなどの味覚に加え、香りや色とりもバラエティーに富んでいます。

## パン作り

### ～チョコスティックパン～



生地にもチョコを練りこみ、中にはゴロゴロのチョコがたっぷり。パン生地の外はさっくり、中はふんわりもちもち。「今まで作った中で一番おいしいかも！」の感想がありました。



### 惣菜

【里芋の梅サラダ】  
テイクアウトで収穫した里芋を使って梅風味でさっぱりと♪



### スイーツ

【黒糖ドーナツ棒】  
黒みつでコーティングしたドーナツのような揚げ菓子。かりんとうよりもしっとりしています。



### 自立に向けた料理

### ～続けられる自炊～

“手軽で安く 今日、自分が食べるものを作る”



【チャーハン・ギョーザスープ】  
冷凍の鶏唐揚げと卵を使ったチャーハン。味付けは鶏がらスープの素と塩コショウ。もう一品は、冷凍ギョーザを使ったスープ。冷蔵庫にある野菜を一緒に入れました。保存のできる食材をアレンジして、今回かかった費用は¥69-!

## 駿河探訪

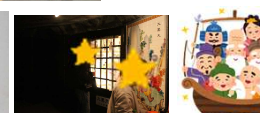


### ＜妙法寺(毘沙門天)＞

だるま市で有名



おみくじで大吉！  
「幸先いいですね」

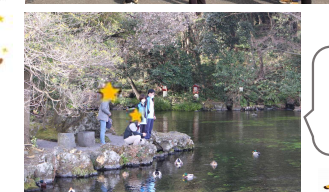


「洞窟七福神」といって地下通路に七福神が祭られており、スタンブラー形式で、楽しみながら回ることができました。

### ＜富士山本宮浅間大社＞



寒さが心配されましたが、晴れて富士山も見えました。浅間大社は世界遺産である富士山の構成資産。本殿と拝殿は重要文化財になっています。



境内には国指定特別天然記念物の「湧玉池」があり、とてもきれいな水でリラックスできました。



## 2月の予定

興味のある方、不明な点のある方はスタッフまでお声掛けください。

### 【おやつクラブ】

- 2/6 チョコブラウニー
- 2/10 固めのプリン
- 2/16 たまご蒸しパン

### 【料理】

- 2/9 白菜とベーコンのクリームスープ
- 2/23 スノーボール

### 【パン】

- 2/7 メロンパン



### 【園芸】

- 2/1 ジャがいもの芽出し  
ほうれん草収穫
- 2/11 ジャがいも畝づくり  
ネギ、大根、人参エリア土づくり
- 2/22 ジャがいも植え付け/トンネルづくり

※天候や野菜の成長によって変更する場合があります。



### 【駿河探訪】

- 2/13 (月) 岩本山公園 (富士市)



- 2/24 (金) 富士ハーネス (富士宮市)

### 【映画】

- 2/4 『スター・ウォーズII クローンの攻撃』
- 2/8 『清須会議』
- 2/14 『ベスト・キッド』
- 2/25 『風の谷のナウシカ』

