3月スケジュール

2023年3月　Mar　令和5年

月	火	水	木	金	土	日
		1 園芸 ハンドベル 読み合わせ	2 マインドフルネス 簡単ヨガ ミーティング おやつクラブ	3 認知行動療法（物質） 映画	4 オープンスピーカーズミーティング カレンダー作り	5 お休み
6 ピラティス おやつクラブ アンガーマネジメント ミーティング	7 室内スポーツ 認知行動療法（物質）	8 ミーティング 創作 映画 読み合わせ	9 マインドフルネス 料理（惣菜） ハンドベル	10 簡単ヨガ おやつクラブ 認知行動療法（物質）	11 ミーティング 園芸	12 お休み
13 女性ミーティング カレンダー作り 駿河探訪	14 認知行動療法（物質） 映画	15 委員会活動 ミーティング ハンドベル 読み合わせ	16 室内スポーツ マインドフルネス 芸術	17 ミーティング 認知行動療法（物質）	18 ピラティス ミーティング 料理（パン）	19 お休み
20 ピラティス ハンドベル アンガーマネジメント ミーティング	21 春分の日 認知行動療法（物質） 園芸	22 料理（カフェ） ミーティング 季節行事 読み合わせ	23 マインドフルネス 料理（スイーツ） 駿河探訪	24 認知行動療法 料理（自立） リラックスタイム	25 簡単ヨガ ミーティング 木工	26 お休み
27 室内スポーツ 映画	28 ピラティス ミーティング 認知行動療法（物質）	29 ハンドベル ミーティング 園芸 読み合わせ	30 マインドフルネス 簡単ヨガ 木工	31 室内スポーツ 認知行動療法（物質）	プロセス依存 認知行動療法 プロセス依存 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時迄のデイナイトケアとなります。

３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】
3/2　ゴマ団子
3/6　ピザ
3/10　サブレ
【料理】
3/9　菜の花のチャンプル
3/23　オレンジケーキ
【パン】
3/18　ウインナー塩パン

【園芸】
3/1　玉ねぎ追肥・虫対策
　　ブルーベリー追肥
3/11　さつま芋芽出し/種まき（ニラ）
3/21　種まき（ごぼう・大根・ネギ）
3/29　種まき（マリーゴールド）
　　ブロッコリーのポット移植
※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】
3/13（月）富士川楽座（富士市）
3/23（木）岩本山公園（富士市）

【映画】
3/3　『男はつらいよ　寅次郎の休日』
3/8　『セッション』
3/14　『ゴーストバスターズ/アフターライフ』
3/27　『３月のライオン　前編』

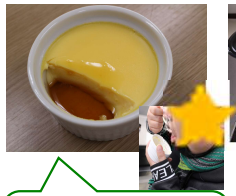
おやつクラブ

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。

チョコブラウニー

２月のお菓子と言えば「チョコレート！」の提案から決定しました。チョコレートとバナナの組み合わせは、間違いない！生地はしっとりで甘すぎない大人のブラウニーになりました。

固めのプリン



昭和ブームの再燃で昔ながらの硬めのプリンがブーム中♪カラメルもうまくできました。

たまご蒸しパン

ふんわり優しい甘さの見た目もかわいいたまご蒸しパンができました。どこか懐かしい味。

料理

カフェ

【今月のテーマは和風プレート】
“いつもと違った昼食を！”
参加希望者で献立を決めて、食べたい！作ってみたい！昼食作りプログラムです。

・鮭と枝豆の炊き込みご飯
・豚汁
・厚揚げと茄子の甘辛煮
・ポテトサラダ
・白玉ぜんざい

惣菜

【白菜とベーコンのクリームスープ】
寒い日にはクリームスープが温まります。野菜をたくさん入れて作りました。

スイーツ

【スノーボール】
丸く焼いたクッキーに粉糖をまぶし、雪の玉に見立てたアメリカの家庭菓子。今回はココアパウダーも使って種類を増やしてみました。

パン作り ～メロンパン～

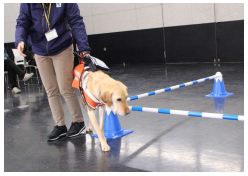
外側のクッキー生地はカリッ！中のパン生地はふんわり♪甘さもちょうどよい優しい気持ちになるパンができました。

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”

【焼きうどん・ほうれん草と人参のナムル】
冷凍のうどんやカット野菜、味付けはめんつゆ。手軽で簡単なのに、おいしい！ナムルは冷蔵庫にあるもので作りました。味付けの調味液の量でちょっとしょっぱくなりがちでしたが、次につながる料理の時間となりました。

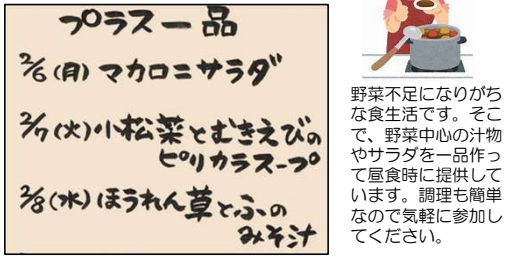
駿河探訪 ≪富士ハーネス≫



盲導犬のデモンストレーションを見学しました。盲導犬の役割は目の不自由な人が快適に歩けるための3つのお手伝いをすること。
1．交差点で止まる。
2．段差で止まる。
3．障害物をよける。
目的地までの道順や横断歩道の信号の判断は盲導犬ではなくユーザーの役割。

子犬棟には生後1ヵ月の小さな子犬が愛らしく遊んでいたり、引退犬も過ごせる棟もありました。視覚障害者や盲導犬への理解を深めることができました。

プラス一品



野菜不足になりがちな食生活です。そこで、野菜中心の汁物やサラダを一品作って昼食時に提供しています。調理も簡単なので気軽に参加してください。