

# 4月スケジュール

| 2023年4月 |  | Apr 令和5年                                |   |  |   |                         |   |  |
|---------|--|---|---|--|---|-------------------------|---|--|
|         |  | 月                                       | 火                                       | 水  | 木   | 金                       | 土   | 日  |
| 午前      | ●スケジュール内容に変更になる場合があります。<br>●毎週水曜日は20時迄のデイトケアとなります。 |   |   |  |   |                         | 1<br>園芸<br>カレンダー作り                                | 2<br>プロセス依存<br>認知行動療法<br>プロセス依存<br>ミーティング<br>お休み |
| 午後      |  |   |   |  |   |                         |   |  |
| 夜       |  |   |   |  |   |                         |   |  |
| 午前      | 3<br>ミーティング<br>おやつクラブ<br>アンガーマネジメント<br>簡単ヨガ        | 4<br>室内スポーツ<br>認知行動療法<br>(物質)           | 5<br>ミーティング<br>ピラティス<br>創作              | 6<br>マインドフルネス<br>ハンドベル<br>駿河探訪           | 7<br>認知行動療法<br>(物質)<br>おやつクラブ<br>カレンダー作り  | 8<br>ミーティング<br>映画       | 9<br>プロセス依存<br>認知行動療法<br>プロセス依存<br>ミーティング<br>お休み  |  |
| 午後      |  |   |   |  |   |                         |   |  |
| 夜       |  |   |   |  |   |                         |   |  |
| 午前      | 10<br>室内スポーツ<br>女性ミーティング<br>カレンダー作り                | 11<br>認知行動療法<br>(物質)<br>映画/園芸           | 12<br>委員会活動<br>ミーティング<br>ハンドベル<br>読み合わせ | 13<br>マインドフルネス<br>料理(惣菜)<br>芸術<br>おやつクラブ | 14<br>認知行動療法<br>(物質)<br>料理(パン)<br>ミーティング  | 15<br>ピラティス<br>木工       | 16<br>プロセス依存<br>認知行動療法<br>プロセス依存<br>ミーティング<br>お休み |  |
| 午後      |  |   |   |  |   |                         |   |  |
| 夜       |  |   |   |  |   |                         |   |  |
| 午前      | 17<br>アンガーマネジメント<br>簡単ヨガ<br>季節行事                   | 18<br>認知行動療法<br>(物質)<br>ミーティング<br>ハンドベル | 19<br>料理(昼食作り)<br>園芸<br>読み合わせ           | 20<br>室内スポーツ<br>マインドフルネス<br>木工           | 21<br>認知行動療法<br>料理(自立)<br>映画              | 22<br>ミーティング<br>簡単ヨガ    | 23<br>プロセス依存<br>認知行動療法<br>プロセス依存<br>ミーティング<br>お休み |  |
| 午後      |  |   |   |  |   |                         |   |  |
| 夜       |  |   |   |  |   |                         |   |  |
| 午前      | 24<br>ミーティング<br>簡単ヨガ<br>映画                         | 25<br>認知行動療法<br>(物質)<br>駿河探訪            | 26<br>ミーティング<br>ピラティス<br>ハンドベル<br>読み合わせ | 27<br>マインドフルネス<br>料理(スイーツ)<br>リラックスタイム   | 28<br>室内スポーツ<br>料理(カフェ)<br>認知行動療法<br>(物質) | 29 昭和の日<br>ミーティング<br>園芸 | 30<br>プロセス依存<br>認知行動療法<br>プロセス依存<br>ミーティング<br>お休み |  |
| 午後      |  |   |   |  |   |                         |   |  |
| 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。



以前もごま団子に挑戦した利用者様が「おいしかったからまた作りたい！」と提案し取り組みました。ポイントは油の温度。低めの温度でじっくり揚げるときれいに仕上がります。

生地もトマトソースも分担して手作り。薄めのパリッとしたクリスマスビーだからおやつで美味しかったです。

ビスケットよりバターが多く、風味が特徴の“サブレ”を作りました。さくさくで紅茶やコーヒーとよく合っていました。

## 料理

【今月のテーマは中華プレート】  
“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。  
試食のみの希望もできます。



- メニュー
- 炊き込みチャーハン
  - 春雨スープ
  - 焼き餃子
  - 鶏むね肉のチンジャオロース
  - トマトの冷奴
  - ごぼうの中華サラダ

## パン作り

～ウイナー塩パン～



サクッとした食感の中からジューシーなウイナー。今回はウイナーをまいて形を作るところに苦戦しましたが、おいしくできました。

## 惣菜 スイーツ 自立に向けた料理 ～続けられる自炊～

【菜の花チャンプル】  
菜の花だけでなく、野菜をたっぷり入れたつまみのきいたおかずになりました。  
風食でみんなで頂きました。

【オレンジスクエアケーキ】  
甘く煮こんだはっさくの輪切りがきれいに出来た一品になりました。副菜は、冷蔵庫にあった野菜を塩昆布とごま油で和えるだけ。今回の費用はなんと¥281-!

【肉豆腐・キャベツとキュウリの塩昆布和え】  
レトルト牛丼と豆腐を使った一品。少しアレンジするだけで簡単で一味違った一品になります。副菜は、冷蔵庫にあった野菜を塩昆布とごま油で和えるだけ。今回の費用はなんと¥281-!

“手軽で安く 今日、自分が食べるものを作る”

参加は自由です。興味のある方はぜひ参加してみてください。月に一度実施中。

## 4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】

- 4/3 肉まん・あんまん
- 4/7 ホットケーキ/シェイク
- 4/13 アップルパイ

### 【料理】

- 4/13 春のコールスロー風サラダ
- 4/27 よもぎ甘納豆パウンドケーキ

### 【パン】

- 4/14 よもぎあんパン



### 【園芸】

- 4/1 人参・冬瓜種まき
- 4/11 しょうが植え付け・オクラ種まき
- 4/19 追肥・土寄せ(ごぼう・じゃが芋)
- 4/29 里芋・さつま芋植え付け

※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】

- 4/6 (木) 秩父宮記念公園 (御殿場市)
- 4/25 (火) 富士川楽座 (富士市)



### 【映画】

- 4/8 『キングダムII 遥かなる大地へ』
- 4/11 『君の名は』
- 4/21 『ネバーエンディング・ストーリー』
- 4/24 『ワイルドスピード トウキョウドリフト』

## 駿河探訪

《富士川楽座》



希望者は観覧車に乗りました。雨上がりで富士山を見ることができて喜んでましたが駿河湾がとってもきれいに見えました。展望ラウンジには誰でも自由に弾けるピアノがあり、演奏してもらいました。

## NEW 自炊ランチ

～月に一度のお楽しみ昼食～



今月から、月に一度、お弁当ではない昼食を手作りで提供します。初回は、『ドライカレーとマカロニサラダ』  
今後も、皆さんの希望を聞きながら、取り組んでいこうと思います。