

5月スケジュール

2023年5月


May 令和5年

月	火	水	木	金	土	日
1 ミーティング ハンドベル アンガーマネジメント 簡単ヨガ	2 認知行動療法 (物質) 園芸	3 憲法記念日 ミーティング 創作 読み合わせ	4 みどりの日 室内スポーツ マインドfulness ピラティス	5 こどもの日 認知行動療法 (物質) 映画	6 ミーティング カレンダー作り 木工	7 プロセス依存 認知行動療法 プロセス依存 ミーティング お休み
8 ミーティング 園芸 駿河探訪	9 室内スポーツ 認知行動療法 (物質)	10 ミーティング 簡単ヨガ カレンダー作り ハンドベル 読み合わせ	11 マインドfulness 料理 (惣菜) おやつクラブ ミーティング	12 認知行動療法 おやつクラブ 季節行事	13 ピラティス 映画	14 プロセス依存 認知行動療法 プロセス依存 ミーティング お休み
15 室内スポーツ おやつクラブ アンガーマネジメント	16 カラオケ ハンドベル 認知行動療法 (物質)	17 委員会活動 ミーティング ピラティス 読み合わせ	18 バーベキュー (丸火自然公園) (AM: 簡単ヨガ) (PM: カレンダー作り)	19 認知行動療法 (物質) リラックスタイム	20 簡単ヨガ ミーティング	21 プロセス依存 認知行動療法 プロセス依存 ミーティング お休み
22 園芸 女性ミーティング 日帰りの湯 簡単ヨガ	23 料理 (自炊ランチ) 認知行動療法 (物質)	24 ミーティング ハンドベル 映画 読み合わせ	25 マインドfulness 料理 (スイーツ) ミーティング ピラティス	26 室内スポーツ 認知行動療法 (物質)	27 ミーティング 芸術	28 プロセス依存 認知行動療法 プロセス依存 ミーティング お休み
29 ミーティング アンガーマネジメント 映画 料理 (パン)	30 認知行動療法 (物質) 駿河探訪	31 ピラティス ミーティング 木工 読み合わせ	<ul style="list-style-type: none"> ●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。 ●日帰りの湯を再開します。参加希望の方はタオルを持参ください。 ●5/18のバーベキューは、希望者が午前から丸火公園に行きます。昼食はバーベキューとなります。 ●カラオケを再開します。 			

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。

中華まん




「もう1回作って食べたい!」の一言で決まりました。温かくなってきてても、中華まんは人気です。出来立てはやっぱりおいしい!

ホットケーキ



「シンプルなおやつがいいね。」と一言で、なじみのあるホットケーキ。ふわふわ上手に焼きました。

アップルパイ




「ホールのアップルパイを作りたい!」という希望から丸いアップルパイに挑戦。網目を作るところで苦戦しましたが、仕上がりがきれいにできました。

余った生地でスクエア型も、小さくできておいしい!

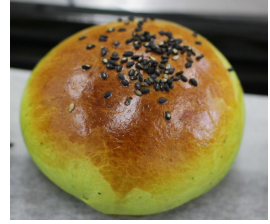
料理

惣菜



【コールスロー風 サラダ】
春キャベツと新玉ねぎの旬の野菜を使って作りました。キャベツの甘味や食感がとてもおいしかったです。

パン作り ~抹茶あんぱん~



春らしく抹茶を使って、色合いも風味も季節を感じることができました。

パン作りは、月に1度、定員5名の希望者で、作ってみたいもの、旬の食べ物を使ったパンを粉から捏ねて作ります。誰でもできて焼きたてはとってもおいしい!

スイーツ



【抹茶と甘納豆のパウンドケーキ】
生地に抹茶と甘納豆を入れて和風のケーキを作りました。抹茶のよい香りが、春を感じるおやつになりました。

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」

10分以内に2品を簡単に作っちゃおう!

【親子丼・キュウリの塩昆布和え(梅肉和え)】
冷凍から揚げとめんつゆを使った親子煮。味付けは便利なめんつゆを使うことでとっても簡単。副菜は、塩昆布や梅干しなど常備品を使って、和えるだけ。

5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】



- 5/11 クルミとレーズンスコーン
- 5/12 柏餅/マンゴーシェイク
- 5/15 ピザ (しらすの和風/ミック)

【料理】

- 5/11 切り干し大根サラダ
- 5/25 チョコバナナケーキ

【パン】


- 5/29 ベーコンエビ

【園芸】

- 5/2 種まき (落花生・四角豆 他)
- 5/8 苗の植付け (トマト・なす・胡瓜)
- 5/22 苗の植付け (オクラ・スカイなど)

※天候や野菜の成長によって変更する場合があります。
※玉ねぎの収穫を天候をみながら実施予定です。




【駿河探訪】

- 5/8 (月) 中央公園 (富士市)
- 5/30 (火) 楽寿園 (三島市)



【映画】

- 5/5 『ラッシュアワー』
- 5/13 『犬王』
- 5/24 『スターウォーズ エピソード3 シスの復習』
- 5/29 『3月のライオン 後編』



駿河探訪

《秩父宮記念公園》

四季折々の花が楽しめる園内。今回は校重桜が有名なので行ってみたい。抹茶のよい香りが、春を感じるおやつになりました。



《富士川楽座》

人気の高い富士川楽座。今回も定員いっぱいの人で行ってきました。せっかくの観覧車は曇り空で、富士山は見られませんでした。アイスを食べたり買い物したり、各々有意義な時間を過ごす事が出来ました。

