

# 6月スケジュール

2023年6月

令和5年

月	火	水	木	金	土	日
<p>●スケジュール内容は変更になる場合があります。</p> <p>●毎週水曜日は20時迄のデイナーテイクアとなります。</p> <p>●日帰りの湯を再開します。</p> <p>参加希望の方はタオルを持参ください。</p>	1 室内スポーツ マインドフルネス ハンドベル	2 散歩(笹場) 認知行動療法 (物質)	3 オープン スピーカース ミーティング 簡単ヨガ	4 プロセス依存 認知行動療法 プロセス依存 ミーティング	5 ミーティング	6 認知行動療法 (物質) 駿河探訪
午前	午後	夜	午前	午後	夜	夜
7 簡単ヨガ ハンドベル 園芸	8 マインドフルネス 料理(惣菜) ミーティング 芸術	9 室内スポーツ 認知行動療法 おやつクラブ	10 ピラティス ミーティング カレンダー作り	11 プロセス依存 認知行動療法 プロセス依存 ミーティング	12 ミーティング カレンダー作り	13 認知行動療法 (物質) 駿河探訪
午前	午後	夜	午前	午後	夜	夜
14 読み合わせ	15 委員会活動 ミーティング 簡単ヨガ	16 カラオケ 料理(自炊ランチ) 認知行動療法 (物質)	17 ピラティス 映画	18 プロセス依存 認知行動療法 プロセス依存 ミーティング	19 園芸 女性ミーティング	20 認知行動療法 (物質) 創作
午前	午後	夜	午前	午後	夜	夜
21 ミーティング ハンドベル 駿河探訪	22 マインドフルネス 料理(スイーツ) 映画	23 室内スポーツ 認知行動療法 (物質)	24 ピラティス ミーティング 木工	25 プロセス依存 認知行動療法 プロセス依存 ミーティング	26 アンガーマネジメント	27 室内スポーツ 認知行動療法 (物質)
午前	午後	夜	午前	午後	夜	夜
28 読み合わせ	29 ピラティス ミーティング 映画	30 簡単ヨガ ハンドベル 認知行動療法 (物質)				
午前	午後	夜	午前	午後	夜	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。

くるみとレーズンスコーン



かしわもち



しらすの和風ピザ/ミックスピザ



「季節のおやつを！」  
今月はかしわもちに挑戦。  
柏の葉を巻いて蒸しあげ  
香りも楽しめました。

しらすを使った和風ピザ♪しらすの  
塩味と枝豆の歯ごたえが好評♪  
ミックスピザは、チーズをたっぷり  
乗せてボリュームたっぷりに仕上げ  
ました。

## 料理

### 総菜

【切り干し大根サラダ】  
切り干し大根にひじき、  
人参など野菜がたくさん  
入ったさっぱりサラダ。  
歯ごたえもよく大好評で  
した。



### パン作り

エビはフランス語で「穂」。  
麦の穂のような見た目のペー  
コン入りのパン。粒マスター  
ド・マヨネーズ・チーズから、  
お好みで合わせて作りました。



### スイーツ

【チョコバナナケーキ】  
利用者さんみなさんに提供できるように、オープン天板を  
使って大きく作って切り分けました。チョコとバナナの愛称  
はハッチリ!



### 自炊ランチ

弁当業者の休業日  
など、月に一度は  
調理室で手作りラ  
ンチの日がありま  
す。今月は、ルー  
ロー飯、親子丼、サラダどん  
など沢山作りました。  
仕込みから片づけまで協力して  
くださるみなさんありがとうご  
さいます。



## 6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】

- 6/9 フレンチトースト・マンゴーシェイク
- 6/12 オリジナルパフェ
- 6/15 ダークチェリーペイクドチーズケーキ

### 【料理】

- 6/8 かき玉スープ
- 6/22 チョコスコーン

### 【パン】

- 6/13 オニオンマヨパン



### 【園芸】

- 6/7 オクラ・シソ・ニラ定植
- 6/19 夏野菜育苗管理
- 6/29 ミニごぼう収穫  
きゅうり・枝豆追肥



※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

～今月は天候不良で中止続き～

今月は、富士中央公園のバラの鑑賞や三島の楽寿園の新緑や文化遺産である富士山の雪解け水が湧きだす園内の景観などを楽しめるよう計画を立てましたが、天候不良で見合わせる事になりとても残念でした。



天候に左右されてしまうことも多いですが、地元の自然や産業、歴史に触れる外出プログラムです。梅雨の時期は屋内を計画しますので、気軽に参加してください。



### 【駿河探訪】

- 6/6 (火) どうする家康  
大河ドラマ館  
(静岡市)



- 6/21 (水) 富士川楽座プラネタリウム  
(富士市)

### 【映画】

- 6/13 『Miss. アサシン』
- 6/17 『沈黙のパレード』
- 6/22 『プロウ』
- 6/28 『“それ” がいる森』



## お知らせ

カラオケ/日帰りの湯が再開!

新型コロナウイルス感染症の5類移行に伴い、感染予防のため中止していたプログラムが今月から再開となりました! 初めての方も、再開を待っていてくれた方も、ぜひ参加してみてください!

