

10月スケジュール

2023年10月

Oct
令和5年

月	火	水	木	金	土	日
2 簡単ヨガ アンガーマネジメント カレンダー作り ミーティング	3 認知行動療法 (物質) ミーティング リラックスタイム	4 ハンドベル 園芸 読み合わせ	5 室内スポーツ マインドfulness 創作	6 認知行動療法 (物質) 駿河探訪	7 ミーティング ピラティス 映画	8 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
9 スポーツの日 ハンドベル ミーティング 映画	10 室内スポーツ 認知行動療法 (物質)	11 ピラティス ミーティング カレンダー作り 読み合わせ	12 料理(惣菜) 簡単ヨガ おやつクラブ マインドfulness	13 認知行動療法 (物質) おやつクラブ 芸術	14 ミーティング おやつクラブ 木工	15 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
16 アンガーマネジメント おやつクラブ ウォーキング ミーティング	17 認知行動療法 (物質) 駿河探訪	18 委員会活動 ミーティング ハンドベル 読み合わせ	19 料理(スイーツ) ハンドベル マインドfulness 簡単ヨガ	20 室内スポーツ 認知行動療法 (物質)	21 ミーティング 園芸 映画	22 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
23 室内スポーツ 女性ミーティング 簡単ヨガ	24 認知行動療法 料理(自炊ランチ) 季節行事	25 ミーティング 園芸 映画 読み合わせ	26 バーベキュー マインドfulness	27 カラオケ ミーティング 認知行動療法 (物質)	28 ミーティング 木工	29 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
30 アンガーマネジメント ピラティス 料理(パン作り) ミーティング	31 認知行動療法 (物質) 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時迄のデイトナイトとなります。				

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。

グミ/ミニパフェ



スイートポテト



春巻き風スイートポテト



フルーツタルト



秋を感じるおやつ♪スイートポテトは甘さもちょうどよく滑らかに仕上がりました♪また、春巻き風は、春巻きの皮に包んでハチミツバターをたっぷり塗ってオープンでじっくり焼くことで、皮はパリッ！中は滑らか！食感の違いが楽しめるおやつになりました。

おやつクラブは、月に一度、クラブのメンバーで作りたいものを決めて、作って試食♪興味のある方は、ぜひ一緒に作りましょう！

タルト型にカスタードクリームや好きなフルーツを飾って作りました。生地の甘さがフルーツの酸味をより引き立てておいしくできました♪

料理

惣菜 【豚汁】



具沢山で大好評でした。

自炊ランチ 【オムライス・オニオンスープ】



玉ねぎを丁寧に餡色になるまで炒めてから作りました。

スイーツ 【オールレーズン】



干しぶどうがたっぷり入った懐かしさを感じるしっとりクッキーができました。

パン作り ~レーズンミルクパン~



生地に練乳や牛乳を練りこんで風味をアップさせました。ふんわり優しい生地に仕上がりました。

毎月、季節の食材を使ったパンや、リクエストのあったパンを粉から捏ねて焼きたてのパンを試食します。焼きたてのパンはふわふわで本当においしいです。どなたでも、参加できて作り上げることができます。ぜひ、一緒に作りましょう！

10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】

- 10/12 ティラミス
- 10/13 じゃら焼き
- 10/14 チョココッキー/シェイク
- 10/16 マロンミルクフィユ

【料理】

- 10/12 豚肉としめじのしょうが醤油炒め

【パン】 10/30 ソーセージパン

【スイーツ】 10/19 スイートポテト

【自炊ランチ】 10/24 混ぜうどん・小盛ご飯

【映画】

- 10/7 『ジョン・ウィック』
- 10/9 『スパルタンX』
- 10/21 『すみっコぐらし 青い月夜の魔法の子』
- 10/25 『ワイルドスピード ファイヤーブースト』

【駿河探訪】

10/6(金)・10/17(火)
田貫湖(富士宮市)

※湖の周囲を散歩します。

【園芸】

- 10/4 らっきょう植付け
- 10/21 さつまいぶ掘り
- 10/25 収穫(大根・きゃべつ・人参など)

※天候や野菜の成長によって変更する場合があります。

駿河探訪

～富士川楽座 プラネタリウム～

今回は、秋の星座を鑑賞しました。星の見つけ方や神話について、声優の寺島拓篤さんの語りで心地よい時間を過ごすことができました。

待ち時間はテラスで外の景色を楽しみました。



ウォーキング

今月からウォーキングが再開になりました！総合グラウンドへ移動し、それぞれ自分のペースで周回しました。スタバに病院外で運動することができて、さわやかな気持ちの良い汗をかくことができました。多い人では4周回った方も！いい運動になりました。

