

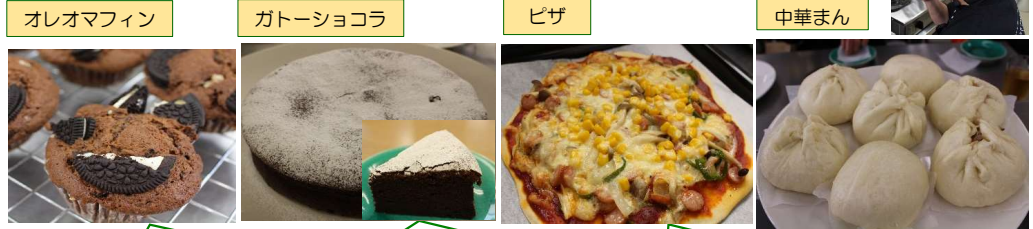
3月スケジュール

2024年3月 Mar 令和6年

月	火	水	木	金	土	日	
午前 ●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。 ●2月よりアンガーマネジメントの曜日が変更になっています。 ●26日は懸灸当日となります。				1 認知行動療法 (物質) カレンダー作り ピラティス	2 オープンスピーカーズ ミーティング 園芸	3 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	
午後							
夜							
午前	4 ハンドベル ミーティング アンガーマネジメント 簡単ヨガ	5 認知行動療法 料理(自炊ランチ) 散歩	6 ミーティング ピラティス カレンダー作り 読み合わせ	7 マインドフルネス おやつクラブ 駿河探訪	8 室内スポーツ 認知行動療法 (物質)	9 ミーティング おやつクラブ 映画	10 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
午後							
夜							
午前	11 室内スポーツ おやつクラブ 映画	12 認知行動療法 ピラティス 駿河探訪	13 委員会活動 ミーティング ハンドベル 読み合わせ	14 料理(惣菜) マインドフルネス アンガーマネジメント 簡単ヨガ	15 認知行動療法 (物質) 日帰りの湯	16 ミーティング 木工	17 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
午後							
夜							
午前	18 女性ミーティング アンガーマネジメント 季節行事	19 室内スポーツ 認知行動療法 (物質)	20 春分の日 ミーティング 創作 簡単ヨガ 読み合わせ	21 マインドフルネス ピラティス ハンドベル ミーティング	22 室内スポーツ おやつクラブ 認知行動療法 (物質)	23 ミーティング 園芸 映画	24 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
午後							
夜							
午前	25 室内スポーツ ミーティング ピラティス	26 認知行動療法 (物質) リラックスタイム	27 ハンドベル 映画 読み合わせ	28 マインドフルネス 料理(スイーツ) アンガーマネジメント 簡単ヨガ	29 カラオケ 認知行動療法 料理(ハン作り)	30 ミーティング 木工	31 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
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。



ココアクッキーを生地にも混ぜ込み、仕上げにも差し込んでザクザクしたファンができました。

“2月はバレンタインの月だから”と言うことで、ガトーショコラを作りました。湯煎焼きをすることでしっとりすっぴり仕上がりました。

ピザ生地から捏ねてのばしました。野菜カットなど分担して取り組みました。サクサクのおいしくできました。

寒い時期には恋しくなる中華まん。こしあん黒練りこまを混ぜたあんこ肉まんを作りました。アツアツは最高でした。

料理

野菜

【けんちん和風スープ】

ダイケア畑で収穫した里芋やしょうがを使って、他にも人参、カボチャ、大根など野菜いっぱいのスープを作りました。温まりました。

スイーツ

【ブラウニー】

4種類の板チョコを不規則に割ってモザイク模様仕上げました。見た目も食感も楽しめました。

ダイケアカフェ

～洋風ワンプレート～

- 炊飯器ピラフ
- ハンバーグ
- フライドポテト
- 小松菜のサラダ
- アヒージョ
- コンソメスープ
- イチゴ

自炊ランチ

【ねぎ塩豚丼・太巻・味噌汁】

今月は節分もあったので、太巻をプラスしました。自炊ランチは、利用者様のアンケートで寄せられた料理を可能な限り取り入れて決めています。

パン作り



平たいスティック状のメロンパン。大きな1枚の生地をクッキー生地を乗せて棒状にカットして作りました。

おしらせ

～26日は麺の日～

「2(つ)6(る)っ」という語呂合わせで、月に1度、26日の麺の日がスタートしています(26日がお休みの場合は翌日に振り替えます)。

今月は、醤油ラーメンでした。ご意見、ご感想を聞かせてください。

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】

- 3/7 レモンのパウンドケーキ
- 3/9 エクレア
- 3/11 チョコチップクッキー
- 3/22 苺のショートケーキ

【料理】

- 3/14 マカロニグラタン
- 3/28 ひな祭りスノーボール

【パン】

- 3/29 ベーグル

【園芸】

- 3/2 追肥
(らっきょう・ニンニク・ブルーベリー・スナップエンドウ)
- 3/23 種まき
(ミニごぼう・大根・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】

3/7(木)・3/12(火)

製紙会社工場見学
(コアレックス信楽) 富士市

【映画】

- 3/9 『キングダム 運命の炎』
- 3/11 『あぶない刑事』
- 3/23 『メン イン ブラック3』
- 3/27 『キャッシュトラック』