

# 4月スケジュール

2024年4月	月	火	水	木	金	土	日
1	アンガーマネジメント 簡単ヨガ	2 認知行動療法 (物質) ハンドベル 創作	3 ピラティス ミーティング 読み合わせ	4 カレンダー作り 散歩 マインドフルネス	5 室内スポーツ 認知行動療法 (物質)	6 ミーティング 園芸	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 ピラティス おやつクラブ 映画	9 室内スポーツ 認知行動療法 (物質)	10 ハンドベル カレンダー作り ミーティング 読み合わせ	11 アンガーマネジメント 料理 (惣菜) マインドフルネス 駿河探訪	12 室内スポーツ おやつクラブ 認知行動療法 (物質)	13 ミーティング おやつクラブ 木工	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 女性ミーティング アンガーマネジメント	16 認知行動療法 (物質) ハンドベル	17 委員会活動 ミーティング 料理 (パン作り) 簡単ヨガ 読み合わせ	18 マインドフルネス おやつクラブ 日帰りの湯 ピラティス	19 料理 (自炊ランチ) ミーティング 認知行動療法 (物質)	20 ミーティング 映画	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 リラックスタイム	23 カラオケ 認知行動療法 (物質)	24 ハンドベル 映画	25 料理 (スイーツ) マインドフルネス アンガーマネジメント 簡単ヨガ	26 室内スポーツ 認知行動療法 (物質)	27 ミーティング 園芸	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 昭和の日	アンガーマネジメント 簡単ヨガ 映画	30 認知行動療法 (物質) 季節行事	●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時迄のデイトケアとなります。 ●26日は懸弁当の日にあります。				

# 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。



旬のレモンを使って、外皮もすりおろし、生地に入れて風味よくしっとり仕上がりました。

シュー生地を上手く膨らませることに苦戦しました。しかしクリームをはさんでチョコでコーティングしておいしくいただきました。

チョコを大きめに割ってサクサク食感も楽しめるクッキーとなりました。

今回はデコレーションを楽しみました。意見を出し合いボリュームたっぷりのケーキに仕上がりました。

## 料理

### 惣菜 【マカロニグラタン】

利用者アンケートのグラタンのリクエストを採用。今回はシーフードミックスを使ったマカロニグラタンを作りました。おいしくできました。



### スイーツ 【ひな祭りスノーボール】

【ひな祭りスノーボール】



小さくホロ食感がおいしいスノーボールを抹茶や紅いもパウダーを使って、ひな祭りをイメージして3色にしました。

### 自炊ランチ 【ちらし寿司・豚汁】



ひな祭りを意識して、ちらし寿司と豚汁にしました。錦糸卵や五目ずしの具も皆さんで作りました。自炊ランチは、月に一度、皆さんのアンケートを参考に昼食を作るプログラムです。

## パン作り

### ～ベーグル 2種類～

もちもちしすぎないふんわり感もあるベーグルを作りました。味はダブルチーズとベリー&クリームチーズ。



### 【ダブルチーズ】

チーズ2種類にブラックペッパーとハチミツを入れて、甘みとスパイスが相性good



【ベリー&クリームチーズ】  
ベリーとクリームチーズも相性抜群♪ふんわりもちっり♪

## 大自在 ～書き写し～

昨年の10月から静岡新聞のコラムを書き写すプログラムを始めました。字を書く習慣をつけたり、集中力を高める、心を落ち着かせるなどの目的で行っています。始めてから5か月ほど経ちましたが、皆さん継続して取り組んでいただいています。



## オープンスピーカースミーティング



今月もAAのオープンスピーカースミーティングに参加させていただきました。



多くの利用者が参加され、関心を持ち、真剣な表情で話を聞いていました。

## 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】

- 4/8 ショコラチーズケーキ
- 4/12 チョコパフェ
- 4/13 抹茶とあんこのホイールケーキ
- 4/18 抹茶とホワイトチョコのマフィン

### 【料理】

- 4/11 キャベツと玉ねぎのコールスロー風サラダ
- 4/25 抹茶大納言パウンドケーキ

【パン】4/17 あんバターロール



### 【園芸】

- 4/6 種まき (大根/ごぼう/人参/ほうれん草/オクラ/ねぎ/ニラ)
- じゃがいも芽かき・追肥・土寄せ
- 4/22 種まき (しそ・枝豆)
- 植付け (キャベツ・ブロッコリー)
- 4/27 植付け (薩摩芋・里芋・しょうが)

※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】

- 4/1 (月)・4/11 (木)
- 田貫湖 (富士宮市)



### 【映画】

- 4/8 『17歳のカルテ』
- 4/20 『ジョン・ウィック チャプター2』
- 4/24 『ミッション：インポッシブル デッドレコニングPART ONE』
- 4/29 『グランツーリスモ』